

# mobiliar-freizeit-club

---



## Hatha Yoga am Montagmittag, 12:15-13:15 Uhr

Hatha Yoga beinhaltet körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation und führt bei regelmässiger Ausübung zu einem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Wir lernen bewusst zu entspannen und verbessern die Körperwahrnehmung. Zudem kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit Hatha Yoga den ganzen Körper, erhalten ihn gesund und geschmeidig.

Vorkenntnisse sind keine nötig. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein guter allgemeiner Gesundheitszustand und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Matten, Decken und Hilfsmittel sind im Studio vorhanden. Eine Garderobe ist ebenfalls vorhanden, aber nur durch einen Paravent zwischen Männlein und Weiblein getrennt.

Kursleitung:

Franziska Friedrich, Yoga-Lehrerin i. A., Yoga University Villeret

### Anreise/Kosten

Treffpunkt	12:00 Uhr Yogastudio „Yoga erleben“, Holzkofenweg 20, 3007 Bern. Das Studio liegt mit Bus oder Tram ca. 7 Minuten von der Bundesgasse entfernt. <a href="http://www.yoga-erleben.ch">www.yoga-erleben.ch</a>
Anreise	Erfolgt individuell auf eigene Kosten Tram Nr. 9 ab Hirschengraben Richtung Wabern bis Haltestelle Wander (drei Stationen) oder Bus Nr. 19 ab Monbijou Richtung Spiegel-Blinzern bis Haltestelle Wander (zwei Stationen). Danach noch 1 Minute zu Fuss. <a href="#">Google Maps</a>
Mitbringen	Bequeme, dehnbare Kleidung, warmer Pullover und evtl. Socken für die Schlussentspannung
Kosten	<b>Für Mitglieder des Mobiliar-Freizeit-Clubs:</b> 5-er Abo CHF 75 10-er Abo CHF 150 Schnupperstunde gratis Einzellektion CHF 20  <b>Für Nichtmitglieder:</b> 5-er Abo CHF 125 10-er Abo CHF 220 Schnupperstunde CHF 10 Einzellektion CHF 30  Der Teilnehmerbeitrag ist direkt im Yogastudio zu bezahlen.

### Anmeldung

Anmeldung per E-Mail an [franziska.friedrich@mobi.ch](mailto:franziska.friedrich@mobi.ch)