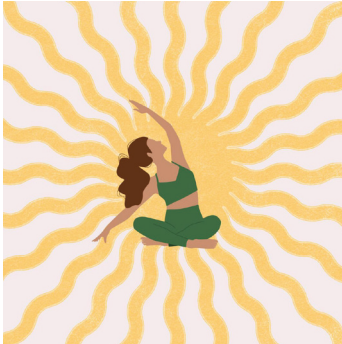


# Yoga

## Sanfter Start in die Woche



Yoga ist ein wundervolles Instrument, um nach innen zu schauen. Mithilfe von Asanas, Pranayama und Meditation können Entspannung und Ausgeglichenheit kultiviert werden. Du bist herzlich willkommen, jederzeit teilzunehmen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**Leitung: Nora Jäger, stud. Psychologie und Yogalehrerin**  
Infos erhältst du unverbindlich unter [nora.jaeger@gmx.ch](mailto:nora.jaeger@gmx.ch)

**Montags 08.15-09.30 Uhr (während der Vorlesungszeit)**  
**Länggasstrasse 41, 3012 Bern**