

# YOGA FÜR FRAUEN

Jeden Freitag von 9-10Uhr  
im reformierten Kirchgemeindehaus  
Ostermundigen

Für Anfängerinnen und Frauen mit wenig  
Deutschkenntnissen!

**Kosten:** Nach Einkommen, mindestens  
2.- Franken pro Stunde

**Wo:** obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen

## Info/Anmeldung:

Sonja Preisig, 079 279 42 66

Carmen Zürcher, 031 930 86 19

[carmen.zuercher@refmundigen.ch](mailto:carmen.zuercher@refmundigen.ch)

Mit Kinderhütedienst





**Yoga für Frauen** bietet dir Bewegung, Kräftigung, Entspannung und Zusammensein mit anderen Frauen. Es braucht keine Vorkenntnisse und auch kein Material. Bequeme Kleidung genügt. Nach der Yogastunde gibt es die Möglichkeit, einen Tee oder Kaffee zu trinken und Gesundheitsthemen zu besprechen. Yoga für Frauen möchte allen die Möglichkeit geben, dem Körper und Geist Gutes zu tun. Geld, Sprache und Material sollen keine Ausschlussgründe sein, gesund zu bleiben oder zu werden. Dieses Projekt wird durch die Reformierte Kirche Ostermündigen, die Fondation Sana und Sonja Preisig (Yogalehrerin in Ausbildung) unterstützt.

