



# YOGA für ALLE

**Offenes Schnuppern  
ohne Vorkenntnisse**



**Wir praktizieren einfache Körperübungen. Die Wirkung der sanften, leichten Bewegungen wird Sie überraschen.**

**Für alle Altersstufen, ab 10 bis 90.**

**Gönnen Sie sich eine Auszeit von 75 Minuten!**

**Leitung: Barbara Fitze, Yogalehrerin**

**Mitbringen: Bequeme Kleidung, Interesse, leichten Magen**

**DATEN: Mittwoch, 31.08.22: 18.00 Uhr**

**Samstag, 3.09.22: 9.00 Uhr**

**Montag, 05.09.22: 18.00 Uhr**

**Wo: im Saal von UNITY-Schweiz, Königweg 1A, 3006 Bern**

**Kosten pro Schnuppereinheit: CHF 5.00**

**Yoga ist eine einfache, bewährte Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu halten und wird seit tausenden von Jahren praktiziert.**

**Zu meiner Person:**



**Ich bin Unternehmerin, Pädagogin, Mutter und unterrichte seit 25 Jahren Yoga. Von Kindesbeinen an praktiziere ich es selber, als Tochter des ersten Yogalehrers für englischsprachige in Bern.**

**Mein Stärkenradar umfasst Menschenkenntnis, Unterstützung, Empathie, Expertise, Fokussierung, Verantwortung, Weitblick und Leichtigkeit.**

**Ich freue mich auf Sie!**

**Bei Fragen melden Sie sich bitte bei mir unter 079 698 312 58  
oder [hallo@barbara-fitze.ch](mailto:hallo@barbara-fitze.ch).**