



# MULTIPULS YOGA

## BEWEGEN UND ENTSPANNEN

# MULTIPULS YOGA

## BEWEGEN UND ENTSPANNEN

Erlebe wohltuende Bewegungen und pure Entspannung mit **Cornelia Abplanalp**, zertifizierte Yogalehrerin. Tauche ein in die Welt des Yoga - ideal für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

**Immer mittwochs,**  
**jeweils von 18.00 bis 18.45 Uhr oder 19.00 bis 19.45 Uhr**

15.10.2025 · 22.10.2025 · 29.10.2025 · 05.11.2025 · 19.11.2025  
26.11.2025 · 03.12.2025 · 10.12.2025 · 17.12.2025 · 07.01.2026

**Immer freitags, jeweils von 10.15 bis 11.00 Uhr**

17.10.2025 · 24.10.2025 · 21.11.2025 · 05.12.2025 · 19.12.2025  
09.01.2026 · 16.01.2026 · 23.01.2026 · 30.01.2026 · 06.02.2026

**Ort:** Kompetenzzentrum Integration Thun-Oberland,  
Uttigenstrasse 3, 3600 Thun

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung und eine weiche Decke  
(Yogamatte vorhanden).

**Kosten:** 50 Franken für zehn Lektionen  
Wer eine KulturLegi besitzt, erhält Reduktion.

**Anmeldung:** 079 176 07 61 oder [daniela.jaeggi@thun.ch](mailto:daniela.jaeggi@thun.ch)  
Die Anmeldung ist verbindlich.

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden.

Mehr Informationen zum Kompetenzzentrum  
Integration Thun-Oberland unter **[thun.ch/kio](https://www.thun.ch/kio)**