

## Yoga mit Conny Stucki

[www.wellness-bernwest.ch](http://www.wellness-bernwest.ch)



Eine Veranstaltung der vitadoro ag  
und der Hilfsmittelstelle Bern.

Am Donnerstag, den **16.09.2021, 15:00 Uhr**  
im grossen Saal der Reformierten Kirche  
Bethlehem 1. Stock (Lift vorhanden).

Bitte anmelden bis Montag, den 13.09.2021  
bei Armin Lick 078 845 15 74.

## Senioren-Yoga auf dem Stuhl in Theorie zum «lose» und in Praxis zum «üebe»

Ein Anlass, welcher Ihre Aktivität und Ihre  
Mobilität fördert und gleichzeitig auch  
Gelegenheit für neue Begegnungen schafft.

Themen: Atmung, Darmperestaltik, Stärkung  
des Immunsystems.

Kommen Sie alleine oder mit Begleitung. Wir freuen uns auf Sie.

Dauer ca eine Stunde



[www.vitadoro.ch](http://www.vitadoro.ch)  
[www.hilfsmittelstelle.ch](http://www.hilfsmittelstelle.ch)

Ihr Notrufdienst &  
Haushaltsdienst  
in Bern West

Tochtergesellschaften des Vereins für die Betreuung Betagter in Bümpliz