

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

- Ich bin **Mitglied** bei der Rheumaliga Bern.
- Ich bin **nicht Mitglied** bei der Rheumaliga Bern.
- Ich möchte gerne **Mitglied bei der Rheumaliga Bern werden** und vom günstigeren Kurstarif und von den aktuellen Informationen und Veranstaltungen profitieren!
 - Beitrag für Einzelpersonen: 35.– CHF pro Jahr
 - Beitrag für Paare: 55.– CHF pro Jahr
 - Gönnerin/Gönner: 100.– CHF

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

Das sind Ihre Vorteile als Mitglied

- Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert
- Sie erhalten gratis vierteljährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz
- Sie profitieren von deutlich reduzierten Tarifen bei:
 - Allen therapeutischen und vorbeugenden Bewegungskursen
 - Patientenschulungen
 - Themenveranstaltungen und Vorträgen
 - Ausflügen und Bewegungswochen
- Kostenlose Gesundheitsberatungen

Rheumaliga Bern

Gurtengasse 6
3011 Bern
Tel. 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

LUNA YOGA®

Übungen und Entspannungen
für Körper, Geist und Seele



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt

Was ist Luna Yoga®?

Die Übungen aktivieren den gesamten Organismus, stärken und regen die Selbstheilungskräfte an. Sie helfen, den ureigenen Rhythmus mit sanften Dehn- und Spür-Übungen zu finden und die eigene Beweglichkeit und den Energiefluss zu fördern sowie Kraft und Lebenslust zu stärken.



Einfache Übungen stärken den Rücken und die gesamte Muskulatur. Der Kurs hilft, Verspannungen zu lösen, den eigenen Atemrhythmus wahrzunehmen und den ganzen Körper zu entspannen.

Kursangebot

Keine Vorkenntnisse notwendig

Kursort

Bei Yoga Walker,
Kramgasse 68, 3011 Bern
(Eingang via Schlüsselgässchen)

Kursleitung

Christa Bitterli
Bewegungspädagogin
Luna Yoga Lehrerin i. A.

Kurstage/Kurszeiten

Donnerstag, 08.30–09.45 Uhr
Donnerstag, 10.00–11.15 Uhr

Kosten

Für Mitglieder der Rheumaliga Bern Fr. 22.50
pro Lektion (75 Min.)
Für Nicht-Mitglieder Fr. 24.50 pro Lektion (75 Min.)
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursbeginn

Jahreskurs / Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern
Tel. 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Anmeldung Luna Yoga®
(bitte auch die Rückseite ausfüllen!)

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Tel.-Nr.:

e-mail:

Erhalten Sie je irgendwelche IV-Leistungen (Rente, Hilfsmittel, Umschulung) oder sind Sie bei der IV angemeldet zur Abklärung von Leistungen? (bitte zutreffendes ankreuzen)

Ja Nein

Unterschrift:

Datum: