

Bewegung Atmung Körperwahrnehmung

Herzlich willkommen in unseren **kostenlosen** Bewegungskursen (Yoga) für Flüchtlingsfrauen **von Januar bis Juni 2018**



Was bieten wir: einfache Übungen, für alle Frauen ausführbar, keine Vorkenntnisse nötig.

Wann:

Montags, 14.00 Uhr – 15.00 Uhr

8. Januar – 19. März: 9 Lektionen mit Barbara

Ausfall (kein Kurs) wegen Ferien: 12.2. und 19.2.

Donnerstags, 14.00 Uhr – 15.00 Uhr

11. Januar – 28. Juni 2018: 20 Lektionen mit Therese und Marisa

Ausfall wegen Ferien/Feiertagen: 15.2., 22.2., 29.3., 5.4., 10.5.

Ort: Lotos Yogazentrum, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel,
Bus 34 hält vor dem Haus.

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Kontakt und Anmeldung:

Donnerstag: Marisa Nussbaumer, info@yogasiram.ch, 061 321 18 48

Montag: Barbara Zbinden, zbinden.babs@bluwin.ch, 079 707 66 91