

Bewegung Atmung Körperwahrnehmung

Herzlich willkommen in unseren **kostenlosen** Bewegungskursen (Yoga) für Flüchtlingsfrauen **von August bis Dezember 2019**



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

Bei gemeinsam definiertem Bedarf ist es uns möglich, Einzellektionen in Yogatherapie nach Vereinbarung anzubieten.

Wann:

Donnerstags, 14.00 Uhr – 15.00 Uhr

15.8./ 22.8./ 29.8./ 5.9./ 12.9./ 19.9./ 26.9. und

17.10./ 24.10./ 31.10./ 7.11./ 14.11./ 21.11./ 28.11./ 5.12./ 12.12./ 19.12.

17 Lektionen mit Therese & Marisa

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

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Kontakt und Anmeldung:

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