



Hatha Yoga (aussi en francais)

Yoga hilft uns den Augenblick bewusster zu erleben und Abstand zu unserem leistungsorientierten Alltag zu finden.

Mit Achtsamkeit lassen wir uns auf kräftigende und entspannende Yogahaltungen und Atemübungen ein, schulen dabei unsere Körperwahrnehmung und das innere Erleben.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt und die Haltungen können individuell angepasst werden.

Bei Bedarf Anleitungen in französischer Sprache möglich.

Hatha Yoga **Montag** **9.00 - 10.15**

Hatha Yoga **Dienstag** **20.30 - 21.45**

Kursort: Yoga Zentrum Lotos Rütimeyerstrasse 40 4054 Basel

Einstieg und Schnupperstunde nach Absprache fortlaufend möglich.

Kosten: 25.- pro Stunde, zahlbar pro Quartal.

Daten: 7.Januar - 9. April 2019 (Pause 4. März - 17. März)

29. April- 30. Juni 2019

Infos/ Anmeldung

Ariane Weber Kern, Registered Yogateacher YCH

061 302 18 82 oder 079 484 37 43

www.lotosyoga.ch