



## Yoga am Dienstag Abend 19.00 bis 20.15

---

Diese Yogalektion eignet sich für Anfänger und für Menschen mit Yoga Erfahrung.

Der Grundgedanke ist, mit Freude Körper und Geist zu entdecken, das meditative Üben zu praktizieren und gutmütig dem eigenen Naturell zu begegnen.

Bei den Asanas, den Yogastellungen, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht trainiert. Die Muskeln und Faszien gedehnt. Atemübungen, Entspannung und das zur Ruhe bringen des Geistes sind Teil der Stunde.

---

### Daten drittes Quartal

August	14, 21, 28
September	4, 11, 18, 25
Oktober	16, 23, 30

---

### Ort

Yoga Zentrum Lotos Rütimeyerstr. 40, 4054  
Basel

---

### Anmeldung/Infos/ Kursleitung

b.agata@bluewin.ch 076 409 56 74  
Agata Ineichen dipl. Yogalehrerin YCH

---

### Kosten

250.-CHF für 10 Lektionen drittes Quartal  
Schnupperlektion 25.- bitte Bar mitbringen

Einstieg jederzeit möglich.

Bitte einzahlen bei Kursbeginn auf PC  
40-644970 6  
IBAN CH45 0900 0000 4064 4970 6 vielen Dank!