



YOGASTUND KURSE

Die Yogastund-Kurse kommen mit einer etwas langsameren Gangart daher, und sind auch für Yoga Einsteiger*innen geeignet. Die Grundlage jeder Lektion bildet ein sanftes Hatha Yoga, ergänzt durch Elemente aus dem YinYoga und der Achtsamkeits-Praxis.

Wir dehnen und kräftigen die Muskeln, pflegen Faszien und Gelenke, üben uns in Balance und Meditation. Vor allem aber eins: Wir schaffen die Voraussetzung, um zu uns zu kommen.

ORT BaslerYoga Zentrum Lotos, mit Tram 8 oder 1 / oder Bus 34, Haltestelle direkt vor dem Haus

ZEITEN UND KOSTEN

Dienstagskurs 11:15 - 12:30

Mittwochsкурс 9:15 - 10:30

Freitagskurs 9:15 - 10:30 **60+**

SFR 25.- pro Lektion im Quartalsabo

KURSLEITUNG

Anna T.Lieber *1960, dipl. Yogalehrerin YCH / EYU
Atelier und Werkstattpädagogin

Gerne können Sie sich zu einer Probestunde anmelden:

Mail: taschlieber@gmail.com

Tel: +41 794 352 185

Oder über die website: www.yogastund.info