



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 Yin Yoga 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 Basler Yoga Zentrum Lotos, am Rüttimeyerplatz, im schönen Raum Kerala

ZEITEN UND KOSTEN

Dienstag 11:15 - 12:30

Mittwoch 9:15 - 10:30

Freitag 9:15 - 10:30

SFR 25.- pro Lektion im Quartalsabo
Einzelstunden auf Anfrage

KURSLEITUNG

Anna Taschlieber *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

YOGASTUND
sanft und dennoch kraftvoll