



Traditioneller Yoga

Rosmarie Herczog
Dorenbachstrasse 61
4102 Binningen

Rosmaries Yogalektion

im Yogazentrum Lotos Basel, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Freitag, 10.15 – 11.30 h, im Raum Himalaya

Block I 5 x: 25.1./ 1.2./ 8.2. / 15.2./ 22.2.
Asanas zum Kräftigen und Dehnen

Block II 4 x: 22.3./ 29.3./ 5.4./ 12.4.
Asanas für Gleichgewicht und Stabilität

Block III- 5 x: 3.5./ 10.5./ 7.6./ 14.6./ 21.6
Asanas zur Erhöhung der Beweglichkeit

Jede Lektion enthält Aufwärmübungen (Kriyas), Asanas und am Schluss 10 Min. Meditation.
Lektionen können auch einzeln besucht werden.

Kosten: freier Eintritt, freiwillige Spende zugunsten der Stiftung Yoga und Gesundheit
Basel.

Anmeldung: Rosmarie Herczog, 061 923 11 80, lotos@bluewin.ch, www.rosmarie-herczog.ch.

