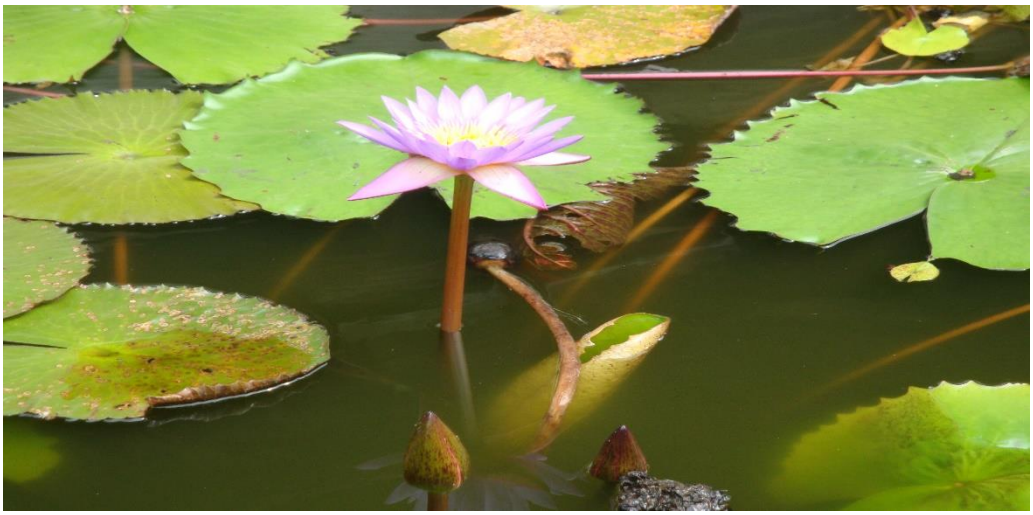

Hatha Yoga (aussi en francais)

Yoga hilft uns den Augenblick bewusster zu erleben und Abstand zu unserem leistungsorientierten Alltag zu finden.
Im Wechsel von kräftigenden und entspannenden Yogahaltungen und Atemübungen verfeinern wir unsere Körperwahrnehmung und beobachten innere Geschehen.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt und die Haltungen können individuell angepasst werden.
Bei Bedarf Anleitungen in französischer Sprache möglich.

Hatha Yoga Dienstag 20.30 - 21.45

Kursort: Yoga Zentrum Lotos Rütimeyerstrasse 40 4054 Basel

Hatha Yoga Montag 9.00 - 10.15

Kursort: Therapiezentrum de Voogd Holeestrasse 145 4054 Basel

Einstieg und Schnupperstunde nach Absprache fortlaufend möglich.
Kosten: 25.- pro Stunde, zahlbar pro Quartal.

Daten: 8. Januar -22.März 2018 (Pause 5.2.-25.2.2018)
9. April-30. Juni 2018

Infos/ Anmeldung
Ariane Weber Kern, Yogalehrerin YS/EYU
061 302 18 82 oder 079 484 37 43
www. lotosyoga.ch