

Bewegung Atmung Körperwahrnehmung

Herzlich willkommen in unseren **kostenlosen** Bewegungskursen (Yoga)
für Flüchtlingsfrauen **von August bis Dezember 2018**



Was bieten wir: einfache Übungen, für alle Frauen ausführbar, keine Vorkenntnisse nötig.

Wann:

Montags, 14.00 Uhr – 15.00 Uhr

13.8./ 20.8./ 27.8./ 3.9. und

22.10./ 29.10./ 5.11./ 12.11./ 19.11./ 26.11./ 3.12./ 10.12./ 17.12.

13 Lektionen mit Barbara

Donnerstags, 14.00 Uhr – 15.00 Uhr

16. 8./ 23.8./ 30.8./ 6.9./ 13.9./ 20.9./ 27.9. und

18.10./ 25.10./ 1.11. / 8.11./ 15.11./ 22.11./ 29.11./ 6.12./ 13.12./ 20.12.

17 Lektionen mit Therese & Marisa

Ort: Lotos Yogazentrum, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel,
Bus 34 hält vor dem Haus.

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Kontakt und Anmeldung:

Donnerstag: Marisa Nussbaumer, info@yogasiram.ch, 061 321 18 48

Montag: Barbara Zbinden, zbinden.babs@bluewin.ch, 079 707 66 91