

Yoga



Mit Yoga ins Wochenende
Yoga über Mittag
Yoga im Park
Klettern und Yoga

www.beat-yoga.ch

Yoga für wen und warum?

Yoga ist ein guter Weg, sich und den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Dabei helfen uns gezielte Übungen mit Körper und Atem.

Wir fördern die Beweglichkeit, bauen Kraft und Körperspannung auf und schulen die Körperwahrnehmung und das bewusste Atmen. Die Übungen helfen aber auch, uns zu entspannen.

In diesem Kurs erarbeiten wir die Übungen von Grund auf, bezogen auf die Möglichkeiten der Teilnehmer.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.



Informationen und Anmeldung beim Kursleiter

Beat Lütolf
Yogalehrer YS/EYU
beat.luetolf@bluemail.ch
oder
Tel. 061 421 98 83

Orte und Zeiten:

Lotos Yoga, Mittwochs 17:30 bis 18:45 Uhr
Rütimeyerstrasse 40, Basel
www.lotosyoga.ch

Lotos Yoga, Freitags 17:45 bis 19 Uhr
Rütimeyerstrasse 40, Basel
www.lotosyoga.ch

Ashtanga Yoga, Dienstags 11:30 bis 12:15 Uhr
St. Johannisring 133, Basel
www.ashtanga-basel.ch

Preise:

CHF 25.– pro 75 Minuten , 15.– pro 45 Minuten

Weitere Yoga-Kursangebote:

Yoga im Park

Bei gutem Wetter im Sommer

Klettern und Yoga um die Sustlihütte

5. – 7. Juli 2017

www.sac-basel.ch/aktivitaeten >
Monat Juli