

**YOGA-ZENTRUM LOTOS BASEL**  
Stundenplan ab Januar 2020



**KERALA (Kursraum Parterre)**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ab 09.00 h			<b>9.15-10.30</b> Hatha Yoga  Anna Taschlieber 079 435 21 85	<b>09.15 - 10.30</b>  Therese Matiegka 079 296 12 72	<b>9:15 - 10:30</b> Yoga 60+  Anna Taschlieber 079 435 21 85
ab 10.00 h				<b>10:45 - 12:00</b> Yoga 60+ Neu ab Jan. 2020  Anna Taschlieber 079 435 21 85	
ab 12.00 h		<b>11.15 - 12.30</b> Hatha Yoga  Anna Taschlieber 079 435 21 85			
ab 14.00 h			<b>14.15 - 15.15</b> Yoga für Kinder Neu ab Jan. 2020  Pascale Hoffmann 061 721 55 49		
ab 15.00 h ab 16.00 h		<b>16:00 - 17 .00</b> Rückbildungsyoga mit Baby  Therese Matiegka 076 572 72 81			
ab 17.00 h	<b>17.45 - 18.45</b> Yoga für Schwangere  Julie Detzel 079 202 73 27	<b>17.40 - 18.40</b> Yoga für Schwangere  Therese Matiegka 079 296 12 72	<b>17.30 - 18.45</b> Hatha Yoga italienisch  Antonietta Garau Mura 061 631 20 24	<b>17.30 - 18.45</b> Hatha Yoga  Ginette Geiser 061 321 03 46	<b>17.45 - 19.00</b> Hatha Yoga für Einsteiger  Beat Lütolf 061 421 98 83
ab 19.00 h	<b>19.00 - 20.15</b> Hatha Yoga  Carla Felber 061 322 33 04	<b>19.15 - 20.15</b> Hatha Yoga  Therese Matiegka 076 572 72 81	<b>19.00 - 20.15</b> Yoga bei Rückenproblemen  Hansjörg Straumann 061 278 91 14	<b>19.00-20.15</b> Hatha Yoga  Ginette Geiser 061 321 03 46	<b>19.15-20.30</b> Yoga in italienisch  Antonietta Garau Mura 061 631 20 24
ab 20.00 h		<b>20.30 - 21.45</b> Hatha Yoga auch in Französisch  Ariane Weber 079 484 37 43	<b>20.30 - 21.45</b> Hatha Yoga  Carla Felber 061 322 33 04		

**YOGA-ZENTRUM LOTOS BASEL**  
Stundenplan ab Januar 2020



**HIMALAYA (Kursraum 2. OG)**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ab 7.00 h ab 8.00 h			<b>08.30 - 10.00</b> <b>Kundalini Yoga</b>  Andrea Ledergerber 079 443 85 67	<b>07.45 - 08.50</b> <b>Hatha Yoga</b>  Carla Felber 061 322 33 04	
ab 9.00 h	<b>09.00 - 10.15</b> <b>Hatha Yoga</b>  Ariane Weber 079 484 37 43			<b>09.00 - 10.15</b> <b>Hatha Yoga</b>  Carla Felber 061 322 33 04	<b>08.30 - 10.00</b> <b>Kundalini Yoga</b>  Andrea Ledergerber 079 443 85 67
ab 10.00 h			<b>10.15 - 11.30</b> <b>Yin Yoga</b>  Andrea Ledergerber 079 443 85 67		
ab 12.00 h	<b>12.30 - 13.30</b> <b>Yoga bei Rückenproblemen</b>  Hansjörg Straumann 061 278 91 14		<b>12.30 - 13.30</b> <b>Yoga bei Rückenproblemen</b>  Hansjörg Straumann 061 278 91 14		<b>12.30 - 13.45</b> <b>Yin Yoga</b>  Barbara Burkhardt 061 301 09 09
ab 14.00 h bis 17.00h	<b>14.00 - 15.00</b> <b>Bewegungskurs für Flüchtlingsfrauen</b>  Barbara Zbinden 079 707 66 91			<b>14.00 - 15.00</b> <b>Yoga für Flüchtlingsfrauen</b> Marisa Nussbaumer Therese Matiegka 079 296 12 72	
ab 17.00 h ab 18.00 h	<b>17.30 - 18.45</b> <b>Hatha Yoga mit Meditation</b>  Ginette Geiser 061 321 03 46		<b>17.30 - 18.45</b> <b>Hatha Yoga</b>  Beat Lütolf 061 421 98 83	<b>18.00 - 19.15</b> <b>Yoga für AnfängerInnen</b>  Barbara Burkhardt 061 301 09 09	<b>18.00 - 20.00</b> <b>Yoga intensiv</b>  Workshop mit Unterrichtenden von Lotos 1 x pro Monat
ab 19.00 h	<b>19.00 - 20.15</b> <b>Hatha Yoga</b>  Hansjörg Straumann 061 278 91 14	<b>19.00 - 20.15</b> <b>Kundalini Yoga</b>  Andrea Ledergerber 079 443 85 67	<b>19.00 - 20.15</b> <b>Yoga auch für Jugendliche</b>  Carla Felber 061 322 33 04	<b>19.30 - 20.45</b> <b>Yin Yoga</b> <b>Neu ab Jan. 2020</b>  Andrea Ledergerber 079 443 85 67	
ab 20.00 h	<b>20.30 - 21.45</b> <b>Hatha Yoga</b>  Hansjörg Straumann 061 278 91 14	<b>20.30 - 21.45</b> <b>Yin Yoga</b> <b>Abendstunde</b>  Andrea Ledergerber 079 443 85 67	<b>20.30 - 21.45</b> <b>Hatha Yoga</b>  Hansjörg Straumann 061 278 91 14		