

Yoga Intensiv 2023 Freitag, 18 – 20 Uhr

Ort: Lotos Yoga, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel

Termin / Kursleiter:in	Thema
27. Januar 2023 – auch via Zoom Doris Tarköy	Körper Atmung Energie / Mahat Yoga Pranayama
10. Februar 2023 – auch via Zoom Therese Matiegka	Chakra Journey
17. März 2023 – auch via Zoom Angela Wagner	Atmend die Balance halten
28. April 2023 – auch via Zoom Martin Merz	Die Öffnung des Herzens
09. Juni 2023 – auch via Zoom Carla Felber	Hatha Yoga & Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
25. August 2023 – vor Ort Hansjörg Straumann	Schultern & Nacken (teils Übungen mit dem Stab) bei schönem Wetter im Park
08. September 2023 – auch via Zoom Martin Merz	Die Aufrichtung der Wirbelsäule
27. Oktober 2023 – auch via Zoom Carla Felber	Innere und äussere Balance
17. November 2023 – auch via Zoom Kathrin Haldimann	Der traditionelle Yoga nach Robert Cottet
08. Dezember 2023 – vor Ort Gabriela Müller-Baselgia	Yoga tanzt - sich verbinden mit Körper, Atem & Klang



Dauer / Kosten

Dauer 2 Stunden

Preis CHF 40

Studierende der Ausbildung nehmen gegen Vorzeigen des Lotos Studien-Ausweises kostenlos teil.

Info & Anmeldung

www.lotosyoga.ch oder sekretariat@lotosyoga.ch

Anmeldeschluss

1 Tag vor Kursbeginn



Kurzentschlossene können sich direkt mit der Lehrperson in Verbindung setzen:
Kontakt Daten der Lehrperson siehe unter www.lotosyoga.ch