

Yoga Intensiv 2024

Freitag, 18 – 20 Uhr



Termin / Kursleiter:in	Thema
12. Januar 2024 auch via Zoom Gaby Nägelin-Moser	Yoga und Körperhaltung - Stabil und aufgerichtet
09. Februar 2024** auch via Zoom Brigitte Bruni	Yoga für einen guten Schlaf
15. März 2024 auch via Zoom Andrea Ledergerber Franz-Ferdinand Lehnert	Weniger ist mehr – auch beim Atmen Die Buteyko Atem Methode in der Yogapraxis
19. April 2024** auch via Zoom Martin Merz	Prana (Atem) – Durchschnaufen und darüber hinaus
31. Mai 2024 auch via Zoom Doris Tarköy	Körper Atmung Energie – Mahat Yoga Pranayama
21. Juni 2024 auch via Zoom Kathrin Haldimann	Hatha Yoga - Traditioneller Hatha Yoga nach Robert Cottet
30. August 2024 nur vor Ort Beat Lütolf	Mit Hilfe der Atmung zu einem gelassenen Üben
27. September 2024** auch via Zoom Hansjörg Straumann	Yoga für den Rücken - Strecken, Beugen, Drehen, seitlich Neigen
18. Oktober 2024 auch via Zoom Carla Felber	Yoga und Klang - Mit Stimme und Klängen zur inneren Ruhe
29. November 2024** auch via Zoom Angela Wagner	Yoga und die Chakras - Vom Muladhara- bis zum Sahasraracakra

Ort: Lotos Yoga, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Raum Himalaya

Dauer / Kosten: 2 Stunden / CHF 40
Studierende der Ausbildung nehmen kostenlos teil
**Package mit „Auf den Punkt gebracht“ CHF 100 (statt 110)

Info & Anmeldung
www.lotosyoga.ch oder sekretariat@lotosyoga.ch

Anmeldeschluss
1 Tag vor Kursbeginn



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