

Yoga auf den Punkt gebracht 2024

Samstag, 9:30 – 13:30 Uhr



Termin / Kursleiter:in

Thema

10. Februar 2024

Brigitte Bruni

Yoga und Schlaf

Welche yogischen Elemente sind schlaffördernd?

20. April 2024

Martin Merz

Yoga und Atem (Prana)

Welche Rolle spielt der Atem in der Asanapraxis?

28. September 2024

Hansjörg Straumann

Yoga und der Rücken

Warum wirkt Yoga bei Rückenbeschwerden?

30. November 2024

Angela Wagner

Yoga und Chakras

Was sind Chakras?

Ort:

Lotos Yoga, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Raum Himalaya

Dauer / Kosten:

Samstag, 9:30 bis 13:30
CHF 70 / Studierende der Ausbildung CHF 50
Package mit „Yoga Intensiv“ 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