



Hatha Yoga (aussi en francais) Januar – Juli 2024

In kleinen Gruppen für Einsteiger*innen und Menschen mit Yogaerfahrung.
Bei Bedarf Anleitungen in französischer Sprache möglich.
Im Wechsel von kräftigenden und entspannenden Yogahaltungen erleben wir das Zusammenspiel unserer Atmung und Bewegung.
Das Nachspüren macht die Wirkung erfahrbar und schult die Körperwahrnehmung.
Die Teilnehmenden werden ermutigt, bei körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen, eine individuell angepasste Variante zu finden.

Hatha Yoga Montag 9.00 – 10.15

Hatha Yoga Dienstag 20.30 – 21.45

Kursort: Yoga Zentrum Lotos Rüttimeyerstrasse 40 4054 Basel

Einstieg fortlaufend, Wechsel Montag /Dienstag möglich
Kosten: 27.- pro Stunde; zahlbar pro Quartal

Daten: 08.01 – 10.02. 2024 und 06.03.-31.03.2024
08.04.- 30.06.2024

Informationen / Anmeldung

Ariane Weber Kern, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
061 302 18 82 oder 079 484 37 43
weberariane@bluewin.ch
www.lotosyoga.ch