

Yoga



Mit Yoga ins Wochenende

Yoga über Mittag

Yoga im Park

Klettern und Yoga

www.beat-yoga.ch

Yoga für wen und warum?

Yoga ist ein guter Weg, sich und den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Dabei helfen uns gezielte Übungen mit Körper und Atem.

Wir fördern die Beweglichkeit, bauen Kraft und Körperspannung auf und schulen die Körperwahrnehmung und das bewusste Atmen. Die Übungen helfen aber auch, uns zu entspannen.

In diesem Kurs erarbeiten wir die Übungen von Grund auf, bezogen auf die Möglichkeiten der Teilnehmer.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.



Informationen und
Anmeldung beim Kursleiter

Beat Lütolf
Yogalehrer YS/EYU
beat-yoga@bluewin.ch
oder
079 602 53 94

Orte und Zeiten:

Lotos Yoga, Mittwochs 17:30 bis 18:45 Uhr
Rütimyerstrasse 40, Basel
www.lotosyoga.ch

Lotos Yoga, Freitags 17:45 bis 19 Uhr
Rütimyerstrasse 40, Basel
www.lotosyoga.ch

Preise:

CHF 25.– pro 75 Minuten

Weitere Yoga-Kursangebote:

Yoga im Park
Bei gutem Wetter im Sommer

Klettern und Yoga im Bergell
5. – 9. August 2024
www.sac-basel.ch/aktivitaeten
> Monat August