



# Familienzentrum „Chrättli“

## Kurs für Erwachsene



## *Hatha Yoga*

Yoga ist nicht einfach Gymnastik – Yoga ist mehr. Zwar werden Körperübungen ausgeführt, aber genauso wichtig sind **Atemtechniken, Tiefenentspannung** und **Meditation**. Der Kurs beinhaltet alle diese Aspekte des Yoga und verhilft zur Stressbewältigung, Entspannung und mehr innerer Gelassenheit. Vor allem, wenn das Yoga in den Alltag eingebaut wird. Das können wenige Minuten täglich sein.

Datum:	21.09./28.09./12.10./2.11./9.11./23.11./7.12.2021 jeden 2. Dienstag – 7 Lektionen
Zeit:	ab 17.00h (1,5 Std. nach Absprache mit Kursleiterin)
Kursort:	Familienzentrum „Chrättli“ Weststrasse 19, 4242 Laufen
Mitnehmen:	Bequeme Kleidung, warme Jacke, Socken, Decke und Yogamatte
Kursleitung:	Françoise Mayor, Yoga-Lehrerin Infos: 061 312 46 10 oder: <a href="mailto:contact@francoisemayor.net">contact@francoisemayor.net</a>
Kurskosten:	Fr. 175.00
Anmeldung:	Online - <a href="http://www.chraettli.ch">www.chraettli.ch</a>
Meldeschluss:	31. August 2021

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Weitere Informationen auf [www.chraettli.ch](http://www.chraettli.ch)

Familienzentrum „Chrättli“ - Tel. 077 533 22 07