



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.

Daten: jeden 2. Dienstag – 12 Lektionen

7. Januar, 21. Januar, 4. Februar, 18. Februar, 3. März,
17. März, 31. März, 14. April, 28. April, 12. Mai, 26. Mai
und 9. Juni

Zeit: 18.40h – 20.10h

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: contact@francoisemayor.net

Kurskosten: Fr. 300.00

Anmeldung: Online - www.chraettli.ch

Meldeschluss: 3. Januar 2020

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden