



# Familienzentrum „Chrättli“

## Kurs für Erwachsene



# Hatha Yoga

## 1. Halbjahr 2023

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.

<b>Daten:</b>	17.01./31.01./14.02./28.02./14.03./28.03./11.04./ 25.04./09.05./23.05./06.06/20.06.2023 jeden 2. Dienstag – 12 Lektionen
<b>Zeit:</b>	ab 18.30h (1,5 Std. nach Absprache mit Kursleiterin)
<b>Kursort:</b>	Familienzentrum „Chrättli“ Weststrasse 19, 4242 Laufen
<b>Mitnehmen:</b>	Bequeme Kleidung, warme Jacke, Socken, Decke und Yogamatte
<b>Kursleitung:</b>	Françoise Mayor, Yoga-Lehrerin Infos: 061 312 46 10 oder: <a href="mailto:contact@francoisemayor.net">contact@francoisemayor.net</a>
<b>Kurskosten:</b>	Fr. 300.00
<b>Anmeldung:</b>	Online - <a href="http://www.chraettli.ch">www.chraettli.ch</a>
<b>Meldeschluss:</b>	12.01.2023

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

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

Familienzentrum „Chrättli“ - Tel. 077 533 22 07