



Familienzentrum „Chrättli“

Kurs für Erwachsene



Hatha Yoga (1. Halbjahr 2024)



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	09.01. / 23.01. / 06.02. / 20.02. / 05.03. / 19.03. / 02.04. / 16.04. / 30.04. / 14.05. / 28.05 / 11.06.2024 jeden 2. Dienstag – 12 Lektionen
Zeit:	ab 18.00h (1,5 Std. nach Absprache mit Leiterin)
Kursort:	Familienzentrum „Chrättli“ Weststrasse 19, 4242 Laufen
Mitnehmen:	Bequeme Kleidung, warme Jacke, Socken, Decke und Yogamatte
Leitung:	Françoise Mayor, Yoga-Lehrerin Infos: 061 312 46 10 oder: contact@francoisemayor.net
Kosten:	Fr. 300.00
Anmeldung:	Online - www.chraettli.ch
Meldeschluss:	02.01.2024

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Weitere Informationen auf www.chraettli.ch

Familienzentrum „Chrättli“ - Tel. 077 533 22 07