



Familienzentrum „Chrättli“

Kurs für Erwachsene



HathaYoga

Herbst-Kurs

Die Unendliche Freude des Weisen.

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:** 10.09. / 24.09. / 8.10. / 22. 10. / 5.11. / 19.11. / 3.12. 2019
jeden 2. Dienstag – 7 Lektionen
- Zeit:** 18.40h – 20.10h
- Kursort:** Familienzentrum „Chrättli“
Weststrasse 19, 4242 Laufen
- Mitnehmen:** Bequeme Kleidung (Leggins od. Trainer), warme Jacke,
Socken, Decke und Yogamatte (oder 2 Decken)
- Kursleitung:** Françoise Mayor, Yoga-Lehrerin
Infos: 061 312 46 10
oder: contact@francoisemayor.net
- Kurskosten:** Fr. 175.00
- Anmeldung:** Online - www.chraettli.ch
- Meldeschluss:** 31. August 2019

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Weitere Informationen auf www.chraettli.ch

Familienzentrum „Chrättli“ - Tel. 077 533 22 07