



Familienzentrum „Chrättli“

Kurs für Erwachsene



# HathaYoga

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:** 15.09. / 29.09. / 13.10. / 27. 10. / 10.11. / 24.11. / 8.12.2020  
jeden 2. Dienstag – 7 Lektionen
- Zeit:** 1 ½ Std – evtl. ab 17.00h (wird noch bekannt gegeben)
- 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](mailto:contact@francoisemayor.net)
- Kurskosten:** Fr. 175.00
- Anmeldung:** Online - [www.chraettli.ch](http://www.chraettli.ch)
- Meldeschluss:** 31. August 2020

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

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

Familienzentrum „Chrättli“ - Tel. 077 533 22 07