

# **YOGA Grundkurs & Regeneratives YOGA**

## für Körper, Geist und Seele

**Wann:** Immer montags (ausgenommen Schulferien & Feiertage)

**Zeit:** **8.30 - 9.45 Uhr - Hatha Yoga Grundkurs**

Stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und entwickeln eine fundierte Basis für eine erfüllende und sichere Yogapraxis.

**10.00 - 11.15 Uhr - Regeneratives YOGA**

Erfahren Sie die heilende Wirkung von Yoga durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation. Besonders geeignet für Menschen mit körperlichen Beschwerden, Übergewicht oder nach Krankheit und Verletzungen.

**Ort:** BOZ Bottminger Zentrum, Therwilerstrasse 14 in Bottmingen

**Kosten:** CHF 20 (für BOZ-Mitglieder) pro Lektion

CHF 25 (für Nichtmitglieder) pro Lektion

Die BOZ-Mitgliedschaft beträgt CHF 30 pro Jahr. Sie ermöglicht eine Vergünstigung aller Kurse und Aktivitäten im BOZ.

**Mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und evtl. Getränk.

**Wichtig:** Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Ein Einstieg in den Kurs ist mit vorangehender Anmeldung jederzeit möglich.

### **Kursleitung, Anmeldung und Auskunft:**

**Anouk Steiger Plüss, Yogalehrerin**

Tel.: 079 597 20 45 oder E-Mail-Adresse: [anouk.steiger@bluewin.ch](mailto:anouk.steiger@bluewin.ch)

**BOZ Bottminger Zentrum**

**Sally Jenny-Pizzolante**

**Tel.: 061 421 23 71 (Di 9.00 - 11.00 Uhr)**

**oder [info@bottmingerzentrum.ch](mailto:info@bottmingerzentrum.ch)**

**[www.bottmingerzentrum.ch](http://www.bottmingerzentrum.ch)**