

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

BOZ Bottminger Zentrum
Sally Jenny-Pizzolante
Tel.: 061 421 23 71 (Di 9.00 - 11.00 Uhr)
oder info@bottmingerzentrum.ch
www.bottmingerzentrum.ch