

HATHA YOGA Grundkurs

Mit Bewegung, Atmung & Meditation

- Wann:** Immer donnerstags (ausgenommen Schulferien & Feiertage)
- Zeit:** 9.30 - 10.45 Uhr - Hatha Yoga Grundkurs
Stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und entwickeln eine fundierte Basis für eine erfüllende und sichere Yogapraxis.
- 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
Tel.: 061 421 23 71 (Di 9.00 - 11.00 Uhr)
oder info@bottmingerzentrum.ch
www.bottmingerzentrum.ch