

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