



SIMI's

Simi's
Basics Yoga

11.11. bis 16.12.2019



Simi's Basics Yoga

vom 11.11. bis 16.12.2019

Immer Montags von 17.00 bis 18.00 Uhr

Wolltest du schon immer mal Yoga ausprobieren? Oder machst du vielleicht schon einige Zeit Yoga und hast irgendwie den Anfang verpasst? Oder möchtest du wieder einmal hören und sehen, wie dieses Chaturanga eigentlich funktioniert oder was ein Vinyasa genau ist? Dann ist dieser Kurs das Richtige. Über einen Zeitraum von 6 Wochen gehen wir zurück zu den Basic Übungen des Yogas, praktizieren verschiedene Atemübungen und erhalten einen Einblick in die Meditationspraxis. Wie immer in meinen Stunden wird es trotz dem Basic Level auch etwas anstrengend.

Ort: Schaffhauser Rheinweg 55, 4058 Basel
Kosten: CHF 125 für alle 6 Kursstunden (110 Studenten)
Anmeldung: bis am 4.11. an simi_merkli@yahoo.de
der Kurs wird ab 4 Teilnehmenden durchgeführt