



YOGA

Basics

8X1x1



Fitness für Körper, Geist und Seele

Wann: ab 9.Aug.- 27.Sept. 2010 jeweils Montag 19.00-20.30
Wo: Kulturvilla Wettstein, Wettsteinallee 40, 4058 Basel

ENDECKE YOGA UND DIE EINFACHEN WERKZEUGE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN.

- 9.Aug. Grundhaltungen - Anker und Schlüssel zur Transformation **ASSANA**
- 16.Aug. Atem - im Rhythmus des Lebens **PRANAYAMA**
- 23.Aug. Meditation - den Geist Reinigen und mit Gewohnheiten brechen **DIANA**
- 30.Aug. Pure Lebensfreude im Fluss **KUNDALINI ENERGIE + CHAKRAS**
- 6.Sept. Kommuniziere mit deiner Seele **MANTRA + MUDRA**
- 13.Sept. Verdauung des Lebens und die yogische Ernährung **PRANA + APANA**
- 20.Sept. Yoga für Morgenmuffel - Zentriert und fit in den Tag **ISCHNAN**
- 27.Sept. Tiefenentspannung - Übungen für einen guten Schlaf **YOGA NIDRA**

DIE KOMPLETTE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN MENSCHLICHEN KÖRPER ;-)

Info : Cristina Hagmann Dipl. Yogalehrerin Tel: 076 416 65 18
www.kundaliniyoga-basel.ch / info@kundaliniyoga-basel.ch
Kosten: 8 x à 90 Min. Inklusiv Übungsunterlagen Sfr 220.-
Rabatt: 10% bei Einzahlung vor Kursbeginn Sfr 200.-

Anmeldung 8x1x1 Cristina Hagmann Güterstrasse 302, 4053 Basel, PC-40-566619-8

Name:Geb.Datum:.....
Adresse:
Tel: Mail:
Unterschrift: