

YOGA

Ohne OM

für Jugendliche & Erwachsene

Mittwochs | 19:30 Uhr | 60 Min



Studio Baf | 4057 Basel
Müllheimerstrasse 42

Infos bei Tanja

+41 75 429 4854

yogacentrum@email.de



NEU ab 26.4.



Was ist Yoga ohne OM?

Wir üben Luna Yoga, eine Form des körperbetonten Hatha Yoga. Es ist für jeden Körper, jedes Alter, jede Stimmung, jedes Niveau.

So wie du kommst, bist du willkommen.



Was ist das Besondere an Yoga ohne OM?

Luna Yoga® berücksichtigt die indische Yogatradition, ist aber für die Bedürfnisse von Europäerinnen entwickelt.

Es fördert Kreativität und Fruchtbarkeit in allen Varianten. Es ist ein sanftes Yoga, das Beweglichkeit, Kraft und Konzentration fördert.

Was erlebst du in einer Stunde?

Manchmal «nur» Gymnastik, manchmal pure Freude, Leichtigkeit und Düfte. Es hängt von dir und deiner Stimmung ab. Du wackelst und bewegst dich. Du entspannst. Du entdeckst Muskeln & Sehnen, die du so noch nicht kennst. Du lernst handfeste Tricks & Tipps, wie du beweglicher wirst. **Du lernst den Körper, der dich dein ganzes Leben trägt, besser kennen.**

Im Mittelpunkt: deine Körpermitte | deine Willenskraft | deine Lebensfreude | deine Neugierde | und vielleicht: deine Hexenkraft.

Was bringst du mit?

Dich und deine (gute) Laune, ein Tuch oder Handtuch für die Matte, Wohlfühlkleidung. Matten sind vorhanden.

Kosten: 140 CHF für 6 Abende

Jetzt Kontakt aufnehmen (WhatsApp, Anruf, E-Mail)

+41 75 429 4854 | yoga-ohne-om@email.de