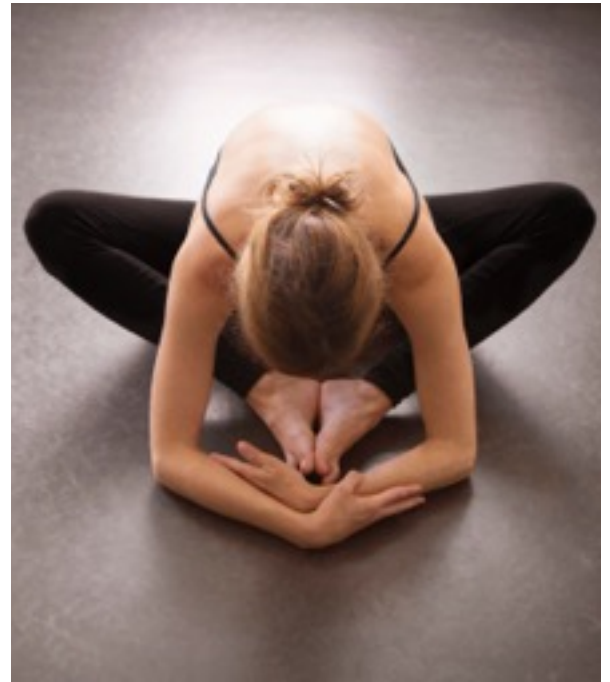


# first steps into the world of yoga



yogamarket



In diesem aufbauenden Kurs lernen wir die Grundlagen des Hatha Yoga kennen, erfahren ein bisschen über die Philosophie des Yoga, über die Atemtechniken, die Asanas (Körperstellungen) und Entspannungsübungen. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe und du wirst während des ganzen Kurses von 2 Yogalehrerinnen vom yogamarket betreut.

Dieser Kurs eignet sich:

- für alle, die neu mit Yoga beginnen möchten
- für Yoga-Schüler die eine kleine Auffrischung punkto Praxis und Theorie wünschen
- für alle, die sich wieder mal neu „justieren“ wollen

Der Unterricht findet auf deutsch statt und der Kurs kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Nicht besuchte Sequenzen verfallen und können nicht nachgeholt werden.

Der nächste Kurs findet vom **26. Februar - 1. April 2016** statt, jeweils am Freitag von 18 - 20.30 Uhr.

Der Kurs findet ab 6 TN statt, maximal 14 TN

Preis: 280.- (für 5 x 150 Minuten)

Anmeldung: [info@yogamarket.ch](mailto:info@yogamarket.ch)

yogamarket