

NICHTS BRINGT UNS AUF UNSEREM WEG BESSER VORAN ALS EIN INNEHALTEN

YOGA – ACHTSAMKEIT – ENTSPANNUNG

Sonntag, 1. November 2020

Offt ist ein Innehalten und Pause machen genau das, was wir brauchen, um die Verbundenheit mit dem Körper, dem Atem, unserem Inneren wieder zu erkennen und uns selber so zu erfahren, wie wir sind.

ZEIT

09:30 – 12:30 und 14:30 – 17:30

LEITUNG

Nicola Ehrli, www.mbsr-ehrli.ch

Monika Käch, www.yoga-atelier-basel.ch

KOSTEN UND ANMELDUNG

CHF 160.00

Anmeldung bitte bis 25.08.2020

ORT

Yoga Atelier Basel, Petersgasse 32

www.yoga-atelier-basel.ch

KONTAKT

abm@ehrli.com

monika@kaech.net