

Yoga (auch für Anfänger geeignet)

Yoga bedeutet Einheit von **Körper, Geist** und **Seele**. Gezielte Körperarbeit fördert das **Bewusstsein**, Gleichgewicht und Beweglichkeit, um auch im Alltag eine Quelle der Ausgeglichenheit zu finden. Dabei spielen die **Atemtechnik** und die **Konzentration** eine grosse Rolle. Dieser Kurs bietet eine Einführung in verschiedene Yogarichtungen wie Ashtanga, Vinyasa Flow und YinYoga.

Ziele des Kurses

- Schulung der Körperwahrnehmung durch Achtsamkeitstraining
- Dynamische und statische Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Training der eigenen Atmung und „zur-Ruhe-kommen“ der Gedanken
- Einblicke in Ashtanga, Vinyasa Flow und YinYoga

Kursinformationen

26. Mai bis 23. Juni 2018

6x60 Minuten, jeweils am Samstag von 11.00 - 12.00 Uhr

Kursleitung

Betty Keller, Dipl. Bewegungspädagogin und Yogateacher

Nichtmitglieder	Fr.170.-
Mitglieder mit einem Gymnastikabo oder	
Abo für Freies Training in der INSEL	Fr.135.-
Vollmitglieder der INSEL	Fr. 70.-

Kursort

DIE INSEL

Leonhardsstrasse 53

4051 Basel

www.dieinsel.ch

Anmeldung: Gerne beraten wir Sie per Telefon unter **061 272 75 95**
oder per E-Mail **fitness@dieinsel.ch**