



Der Herbst und Winter
stehen vor der Tür.
Zeit für Dich, Dein
Wohlbefinden und Deine
Gesundheit.

Genkikai – Japanisches -Yoga

Wir praktizieren

- Meditation
- Atemübungen
- Gymnastik/ Bewegungsabläufe
- energetische Übungen
- Partner/innen Übungen

Einzelne Sequenzen werden Live mit Kora-Musik begleitet.

Wann	Sonntag, 18. Oktober 26 Sonntag, 13. Dezember 26	} 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr mit Pause
	Samstag, 09. Januar 27 Samstag, 27. Februar 27	

Wo Aikido Schule Basel
Steinentorstr. 35 / im Hinterhaus im 1.Stock, 4051 Basel

Kosten Fr. 120.—für alle Nachmittage, Fr. 35.- pro Nachmittag

Kleidung lange Hosen, T'shirt, Pulli und Socken

Mitbringen Yogakissen oder ähnliches, ev. ein Schultertuch

Alle sind willkommen es braucht keine Vorkenntnisse

Leitung, Anmeldung und Fragen

Yolanda Heusser, 4. Dan. Aikido,
Lehrerin für Japanisches-Yoga
info@yolandaheusser.ch/ 079 661 27 06

