

# KURSE in der Oase – Herzlich Willkommen

## Hatha-YOGA

montags & donnerstags 18.15 – 19.30

Die Yogastunde beinhaltet verschiedene wohltuende Übungen:

### Körperübungen (Asanas)

Halten die Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken die Muskulatur und die inneren Organe

### Atemübungen (Pranayama)

Die richtige Atmung versorgt den Körper mit Energie.

### Entspannungsübungen (Shavasana)

Anspannungen werden durch Entspannungsübungen gelöst - Körper und Geist kommen zur Ruhe

Mitbringen eigene Yogamatte und Decke - bequeme und lockere Kleidung

(Falls keine eigene Yogamatte vorhanden ist, schreib mir eine Nachricht und ich kann dir eine mitbringen.)

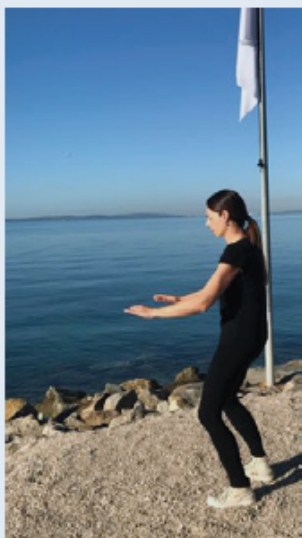
**Kontakt** Pascal de Carvalho Tel.0762317498

Email: [pascal.de.carvalho@gmx.ch](mailto:pascal.de.carvalho@gmx.ch)

**Der Kurs ist auf Spendenbasis**

**Hatha Yoga Workshop by Pascal de Carvalho**

Samstag 28. März & Samstag 20. Juni 2020 jeweils 09.00–13.00 Uhr



QI GONG ist Meditation in fließenden Bewegungen

Durch Bewegung, Atmung und Bewusstsein lassen wir die Energie (Qi) in unserem Körper fließen.

Die Übungen sind für jede Altersklasse geeignet.

Qi Gong Kurse Montag 20.00 - 21.00

Donnerstag 10.30 - 11.30

Tanja Jenni - [info@qisana.ch](mailto:info@qisana.ch) – 061 331 09 09



## Kids&Teens Movement's

in der **Quartieroase**  
**Bruderholz**  
Bruderholzallee 169, 4059 Basel

Hast du Spass an Bewegung und  
möchtest was neues ausprobieren?

**Dance, Yoga and Fun!**

**jeweils Donnerstags**

### Kurse:

→ Kids 3,5 -6 Jahre: 15.15- 16.00 Uhr

→ Kids 7-12 Jahre: 16.00- 17.00 Uhr

(mit Hip-Hop und Hausaufgabenbetreuung)

**Kursleiterin: Linda Kaiser**

Anmeldung und Fragen unter [kidsmovements@gmail.com](mailto:kidsmovements@gmail.com) [www.childs-fun-yoga.ch](http://www.childs-fun-yoga.ch)

[Versicherung ist Sache der Teilnehmenden]

