

# NICHTS BRINGT UNS AUF UNSEREM WEG BESSER VORAN ALS EIN INNEHALTEN

# YOGA - ACHTSAMKEIT - ENTSPANNUNG

Sonntag, 24. November 2024

Oft 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.

## LEITUNG

Nicola Ehrli, [www.mbsr-ehrli.ch](http://www.mbsr-ehrli.ch)

Monika Käch, [www.yoga-atelier-basel.ch](http://www.yoga-atelier-basel.ch)

## ORT

Yoga Atelier Basel, Petersgasse 32

[www.yoga-atelier-basel.ch](http://www.yoga-atelier-basel.ch)

## ZEIT

09:30 – 12:30 und 14:30 – 17:30

## KOSTEN UND ANMELDUNG

CHF 180.00

Anmeldung bitte bis 15.09.2024

## KONTAKT

[abm@ehrli.com](mailto:abm@ehrli.com)

[monika@kaech.net](mailto:monika@kaech.net)