



Der Herbst und Winter stehen vor der Tür und Du kannst etwas für Dich, Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit tun.

Genkikai – Japanisches Yoga

Genkikai besteht aus:

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

Die Bewegungsabläufe (Gymnastik), die stehend, sitzend oder liegend zu einer Bewegungskette zusammengeführt werden, werden wiederholend geübt. Diese sind so konzipiert und gedacht, dass sich der Körper gleichzeitig an verschiedenen Orten selbst massiert und/oder entspannt.

Mit dem Praktizieren werden:

- Wohlbefinden und Gesundheit
- Steigerung der Lebensqualität
- und die Selbstheilungskräfte gefördert

Wann Samstag, 12. November und 17. Dezember 22
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr/ mit einer Pause

Wo Aikido Schule Basel, Steinentorstr. 35 /Hinterhaus, 4051 Basel

Kosten Fr. 30.- pro Nachmittag / für Aikidokas der Aikido Schule Basel Fr. 15.-

Kleidung lange Hosen, T'shirt, Pulli und Socken und falls vorhanden
Yogakissen mitnehmen.

Leitung, Anmeldung und Fragen

Yolanda Heusser, 3. Dan. Aikido,
Lehrerin für Japanisches-Yoga i.A.

yheusser@hotmail.com / 079 661 27 06

