



Yoga und Qi Gong Schnupperkurse



In Zusammenarbeit mit KraftAtelier, Raum für Gesundheit und Bewegung, werden am Gündeli-Fescht 2017 kostenlose Yoga und Qi Gong Schnupperkurse angeboten.

Yoga ist jener Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen (Yoga Sutra).

Das **Qi** kann als Lebens-, Atemsenergie oder Vorstellungskraft (Yi - 意) verstanden werden. **Gong** bedeutet so viel wie Arbeit, Fähigkeit oder Können.

Samstag:

10:00 - 11:00 Uhr Qi Gong

11:00 - 12:00 Uhr Yoga

Sonntag:

10:00 - 11:00 Uhr Qi Gong

11:00 - 12:00 Uhr Yoga

17:30 - 18:30 Uhr Yoga



Beim Bahnhofausgang Gundeldingen in Basel