

EINFÜHRUNGSKURS FÜR ANFÄNGER
Hatha-Yoga Workshop

authentisch – traditionell

mit dem Tanz- und Yogameister Vidwan D. Keshava



Hatha-Yoga ist eine Lebensphilosophie aus Indien. Die klassischen Körperübungen (Asanas) wie auch die Atemübungen (Pranayamas) helfen dem Menschen, Körper und Geist zusammenzubringen und damit ein gesundes und harmonisches Leben zu führen. Sie bringen Entspannung, Konzentration, Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und innere Ruhe.



Vidwan D. Keshava lebt seit über 30 Jahren in der Schweiz und leitet die Schule für Yoga und indischen Tanz „Kalasri“ in Basel. Der mit verschiedenen Auszeichnungen geehrte Künstler ist als Yogalehrer tätig und gibt Tanzvorstellungen und Workshops.



Datum: Samstag, 29. November 2008

Zeit: 10h⁰⁰ – 13h⁰⁰

Kursgebühr: Fr. 70.–

Anmeldung: Kalasri – Schule für Yoga und Ind. Tanz

Kursort: Freiestr. 3, 4001 Basel, 061 301 02 31

Info: www.kalasri.com – keshava@kalasri.com