

# axisBildung

## Weiterbildung

### **NR. 08/19 – SCHNUPPERSTUNDE YOGA**

<b>Kursleitung</b>	Nicole Stotzer, Unterricht im Iyengar-Stil. Diplom International Yoga Alliance Glenn Ceresoli/Lance Schuler. <a href="http://www.yogagarage.ch">www.yogagarage.ch</a>
<b>Datum</b>	Freitag, 05. April 2019
<b>Zeit</b>	18.00 Uhr – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schoffelgasse 13 , 8001 Zürich, 1. Stock
<b>Zielpublikum</b>	Alle Mitarbeitende von axisBildung, der Verbundbetriebe und weitere Interessierte.
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atmungstechnik (Einstieg)</li><li>• Körperübungen (mit Schwerpunkt physischer und mentaler Öffnung und Stabilisierung)</li><li>• Entspannung</li></ul>
<b>Kursziele</b>	Entdecke bei dieser Schnupper-Lektion aktiv die entspannende Welt des Yoga und damit eine sanfte Art, dem Alltagsstress und der Hektik etwas zu entfliehen und gleichzeitig den Körper und Geist zu stärken.
<b>Anmeldefrist</b>	Montag, 01. April 2019
<b>Anmeldung bei</b>	axisBildung Tel. 044 440 33 55 <a href="mailto:axis@axisbildung.ch">axis@axisbildung.ch</a> Es erfolgt eine Anmeldebestätigung.
<b>Bemerkung</b>	Dieser Kurs findet ab 4 – maximal 10 Teilnehmenden statt. Lockere, sportliche Kleidung von Vorteil.
<b>Kurskosten</b>	Bei externen Kursteilnehmenden wird ein Unkostenbetrag von CHF 50.00 erhoben (bitte in bar bezahlen am Kurstag).