



Yoga

Vinyasa Yoga ist eine fließende, dynamische Form des Hatha Yoga, bei der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert werden.

Vinyasa bedeutet einerseits Synchronisierung von Bewegung und Atem, andererseits auch eine bestimmte Bewegungsabfolge durch welche die verschiedenen Asanas miteinander verbunden werden. So entsteht Meditation in Bewegung.

Trainerin:	Frau Dorothea Steiner Green, Physiotherapeutin FPS
Daten:	jeden Montag
Ort:	Turnsaal Hauptgebäude
Dauer:	17.30 – 18.30 Uhr
Zielgruppe:	Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter FPS sowie externe Interessentinnen und Interessenten.
Besonderes:	Fürs Training brauchen Sie bequeme Kleider, keine Schuhe (barfuss). Einstieg jederzeit möglich, ebenso Schnuppertraining. Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Nähere Auskünfte Tel. 061 326 41 43
Kosten:	Einzelkennung: Sfr. 20.- 10er Abonnement: Sfr. 150.- 20er Abonnement: Sfr. 280.-
Anmeldung:	Felix Platter-Spital, Human Resources, Burgfelderstrasse 101, 4012 Basel Tel.: 061 326 41 43 oder mail: weiterbildung@fps-basel.ch