

# Yoga Intensiv & Yoga auf den Punkt gebracht



## Zum Thema Yoga & Schlaf mit Brigitte Bruni

### Yoga Intensiv

Yoga für einen guten Schlaf

Freitag, 09. Februar 2024

in Basel und via Zoom

18:00 bis 20:00 Uhr

### Yoga auf den Punkt gebracht

Yoga und Schlaf

Welche yogischen Elemente sind  
schlaffördernd?

Samstag, 10. Februar 2024

in Basel von 09:30 bis 13:30 Uhr



### Kosten

**Yoga Intensiv:** CHF 40 | Studierende der Ausbildung nehmen kostenlos teil

**Yoga auf den Punkt:** CHF 70 | Studierende der Ausbildung CHF 50

**Package beider Angebote:** CHF 100

### Weiterbildungsnachweis

auf Anfrage im Sekretariat erhältlich

### Anmeldung

sekretariat@lotosyoga.ch | 061 271 40 86