

# 12NACH12



HAUS DER RELIGIONEN

## Yoga mit Jonas Frautschi

Die bewegte Mittagspause im Haus der Religionen – Dialog der Kulturen: Als ausgebildeter Yin Yoga & Hatha Vinyasa Lehrer lässt Jonas Frautschi Elemente aus verschiedenen Stilrichtungen in seine Stunden einfließen. So kann sein Unterricht zugleich sanft und fordernd sein. Jonas ist überzeugt, dass sich durch die Yogapraxis ein positiveres Lebensgefühl einstellt und wir so unserem Wesenskern näherkommen.

## Jeden Donnerstag um 12 nach 12

Alle Niveaus sind willkommen, Yogamatten und Hilfsmittel vorhanden.

Dauer: 60'.

Kosten: CHF 20 (Einzellektion) bzw. CHF 180 (10er Abo), Kulturlegi 50%.

Der Kurs kann vor Ort bar oder mit EC-Karte bezahlt werden.

weitere Informationen: [brigitta.rotach@haus-der-religionen.ch](mailto:brigitta.rotach@haus-der-religionen.ch)

HAUS DER RELIGIONEN – DIALOG DER KULTUREN

