



Yogakurs für Frauen mit Migrationshintergrund

mit Kinderhüte-Dienst

Was lernen Sie?

- Wir lernen gemeinsam einfache Yogaübungen, um den Körper zu stärken und besser mit Stress umgehen zu können.

Voraussetzung	Freude an Bewegung. Interesse, Wege zu finden, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Wenig Deutschkenntnisse (oder Englisch, Französisch)
Kursleitung	Frau Jamie Wong-Li, Yogalehrerin
Kursdaten	Montag, 09:30 - 10:45 Uhr, ab 19. August – 16. Dezember 2024 → kein Kurs vom 21. September – 13. Oktober 2024
Kursort	Schulraum des BBZ Köniz, Sonnenweg 30, 3098 Köniz Der Kursraum hat Vorhänge, von aussen sieht man nicht hinein. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke/Tuch mitnehmen.
Kosten	CHF 40.-- für den ganzen Kurs
Anmeldeschluss	26. Juli 2024 (max. 8 Teilnehmerinnen)

✂.....

Anmeldung: Yogakurs 2024-2 / Herbst

Montag

Kosten: CHF 40.--

online: www.koeniz.ch/yoga
per E-Mail: integration@koeniz.ch
per Post: Fachbereich Integration, Stapfenstrasse 13, 3098 Köniz



Anmeldedatum:

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Wohnort:

Telefon:

Geburtsdatum:

E-Mail:

Ich melde mein Kind für den Hütedienst an / Name und Alter des Kindes:
(nur eigene Kinder)

Unterschrift Kursteilnehmerin: