

Wellness tri-lax

Mantra Gesang
Hang-Hand pan
Touch&Sense



Nadala
ShinShendo
Brigitte



Ch`i Gong
Yoga
Liegen



Sonntag, 23. November 2025 : 13:30 - 16:00 Uhr

- anschliessend bei Speis und Trunk plaudern, austauschen
Essen selbst mitbringen, Getränke werden zur Verfügung gestellt
- Ch`i Gong-Liegen-MantraGesang; Yoga-Liegen-Touch&Sense-Hang
MIKADO-Räumen: Wuhrmattstrasse 21, 4103 Bottmingen
- Tram 10 bis Batteriestr., grosser Velo-Parkplatz, Auto bei Coop-

Fr. 100-150 bar; Beitrag

- Anlass findet ab 8 Teilnehmern statt
- keine Vor-Kenntnisse notwendig
- verbindliche Anmeldung per e-Mail bis Freitag, 21. November
- eigene Yoga-Matte, Decke mitbringen
- Yoga-Matten, Decken werden zur Verfügung gestellt

Info-Anmeldung:

ShinShendo Weber: www.mikado-basel.ch . info@mikado-basel.ch . 079 783 6361 / Brigitte Jenni . brigittejenni@bluewin.ch . 076 468 3452

Nadala: www.anahma.ch . catalin.krenzel123@gmail.com . 076 263 8920