



YOGA 4. Quartal 2020

**Susanne Tschirren-Schwejda**  
 Yogalehrerin YS EYU, Yogatherapeutin iih  
 zert. Meditationsleiterin  
 076 596 72 92 061 301 90 08  
[sutschirren@gmx.ch](mailto:sutschirren@gmx.ch)  
[www.sutschirren.ch](http://www.sutschirren.ch)

**Tara Yoga**  
 Klosterberg 15, Basel, [www.tarayoga.ch](http://www.tarayoga.ch)

## Woche der Stille in Basel

vom 7. – 13. Dez. in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Zentrum für Spiritualität und Seelsorge.

Ein vielfältiges Angebot richtet sich unabhängig von Wertvorstellungen oder Religionszugehörigkeit an alle Stille suchenden Menschen jeden Alters. Das Projekt ist weder kommerziell orientiert (freiw. Unkostenbeitrag) noch werden Kenntnisse vorausgesetzt. Der in nächster Zeit breit gestreuten Werbung in der Öffentlichkeit wie auch den spezifischen Informationen auf den Informationskanälen der einzelnen Kursleiter\*innen könnt ihr alle weiteren Details entnehmen. Ihr seid alle herzlich willkommen – alleine, mit Familienangehörigen und/oder mit Freunden\*innen.

Meine im Stundenplan fürs 4. Quartal integrierten Angebote während der Woche vom 7. – 13. 12. finden statt in den Praxisräumen von Marianne Niederberger, Feldenkrais Lehrerin SFV, an der Inneren Margarethenstr. 19 in Basel.

Aus Platzgründen bitte ich um eine Anmeldung ([sutschirren@gmx.ch](mailto:sutschirren@gmx.ch) oder 076 596 72 92) wenn möglich bis jeweils einen Tag vor dem gewählten Kurstermin. Danke! Durchführung bei mind. 3 TN. Mätteli und Stühle sind vorhanden. Übungen werden gesundheitlichen Einschränkungen individuell angepasst. Bequeme Kleidung, warme Socken, allenfalls eine eigene Decke und ein Sitzkissen mitnehmen.

Daten und Konditionen			WOCHE DER STILLE IN BASEL Inn.Margarethenstr.19 Klingel M. Niederberger (Vor- meldung erbeten)
<b>Montag 09.30 – 10.45 h</b> (aus Platzgründen geeignet zum Nachholen) 5 Lektionen zu Fr. 27 = Fr. 135.00	<b>OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER</b>	<b>12., 26. 9., 23. 7., 14. Nidra</b>	<b>Mo, 7. Dezember</b> 12.15 – 13.15 13.45 – 14.45
<b>Dienstag 10.00 – 11.00 h</b> 9 Lektionen zu Fr. 22 = Fr. 198.00	<b>OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER</b>	<b>13., 20., 27., 3., 10., 17., 24. 1., 8., 15. Nidra</b>	<b>Di, 8. Dezember</b> Kein Angebot
<b>Mittwoch 18.00 – 19.15,</b> Binningen, Parkstr. 38, nahe Migros Gorenmatt  4 Lektionen zu Fr. 120.00 = Fr. 120.00	<b>OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER</b>	<b>21. 4., 18., 2. 16.12. (Nidra) als mein Geschenk an euch gratis</b>	<b>Mi, 9. Dezember</b> 07.15 – 8.15 09.30 – 10.30  <b>Do, 10. Dezember</b> Kein Angebot
<b>Freitag 12.15 – 13.15 h</b> 8 Lektionen zu Fr 22 = Fr. 176.00  <b>ACHTUNG</b> Kein Yogaunterricht am 4. Dez.!	<b>OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER</b>	<b>16., 23., 30. 6., 13., 20., 27., 11., 18. Nidra</b>	<b>Fr, 11. Dezember</b> 14.30 – 15.30  <b>Sa, 12. Dezember</b> 09.30 – 10.30 11.00 – 12.00 <b>So, 13. Dezember</b> Kein Angebot

Wie alle Jahre lade ich die TN der Gruppenstunden im Tara Yoga und in Binningen am letztgenannten Datum im Dezember ganz herzlich zur traditionellen Einstimmung auf die Feiertage im Kerzenlicht ein (Yogapraxis und Yoga Nidra). Bitte meldet euch und eure allfälligen Gäste aus Platzgründen frühzeitig an. Vielen Dank!

**I Quartal 2021: Wiederbeginn in der Woche vom 4. Januar.**



## YOGA 4. Quartal 2020

**Susanne Tschirren-Schwejda**  
Yogalehrerin YS EYU, Yogatherapeutin iih  
zert. Meditationsleiterin  
**076 596 72 92 061 301 90 08**  
**sutschirren@gmx.ch**  
**www.sutschirren.ch**

### Allgemeine Bedingungen

- **IBAN: CH5200292292IQ1315684, UBS AG, 8098 Zürich (Konto 80-2-2), z.G. Susanne Tschirren-Schwejda, Sonnmattstrasse 7, 4103 Bottmingen**
- Kursgeld ist via E-Banking oder bar gegen Quittung zu bezahlen (**bis spätestens Ende des 1. Monats eines neuen Quartals**). Versäumte Lektionen können nach vorgängiger Absprache bis zum Ende des nachfolgenden Quartals im Rahmen meines Angebots oder nach Absprache ausnahmsweise auch bei einer anderen YL des Yoga Shanti nachgeholt werden.
- Keine Rückerstattung von Kurskosten.
- Bei Krankheit mit Arztzeugnis bitte Rücksprache mit KL nehmen.
- Kursteilnahme auf eigene Verantwortung, Versicherung und Haftung sind Sache der TN.
- Das Kurslokal öffnet jeweils 15 Minuten vor Beginn der Lektion. Mätteli, Decken und Kissen sind vorhanden.

### 10er -Abo

- für 60-Min.-Lektionen = Fr. 245.00 , für 75-Min.-Lektionen = Fr. 295.00,
- können nur bei genügend Platz im Kurs ausgegeben werden (Entscheid KL),
- ist 5 Monate und beim nur alle 2 Wo stattfindenden Meditationskurs 7 Monate gültig (Anpassung, wenn gem. Ankündigung kein Kurs stattfindet),
- ist übertragbar (aber nicht gültig für Lektionen bei anderen Yogalehrerinnen),
- **Verlängerungen nur mit Arztzeugnis möglich.**

### Schnupperstd. Einzellektionen

- Nach Voranmeldung je Fr. 20.—bar gegen Quittung.
- 60 Min. = Fr. 27.--, 75 Min. = Fr. 32.00, bar gegen Quittung.

### Yoga Therapie und Yoga Individuell

- ORTE: wie bis anhin in Binningen an der Parkstrasse 38, in einer Privatpraxis (Stadtzentrum) oder im Tara Yoga in BS.
- Termine und Ort nach Vereinbarung.