

# ALBA HAUS

WORK WELL. LIVE BETTER.



## Yoga @ ALBA Haus Montag 18–19 Uhr, 1. Stock

Kleine Pause. Grosse Wirkung.  
CHF 15.– | Offen für alle  
We care.

[www.alba-haus.ch](http://www.alba-haus.ch) • In Kooperation mit





WORK WELL. LIVE BETTER.

# We care. Kleine Pause. Grosse Wirkung. Yoga @ ALBA Haus

Ein bewusster Moment zum Durchatmen – mitten im Arbeitsalltag.  
Das ALBA Haus lädt ein zu Yoga-Sessions für Körper, Geist und Fokus.

- Yoga:** Mit Activ Fitness Yogalehrerin, Ursula Weder  
**Für wen:** Offen für alle, keine Vorkenntnisse nötig  
**Wo:** ALBA HAUS, Lachenstrasse 1, 4123 Allschwil, 1. Stock  
**Wann:** Jeden Montag, 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kosten:** CHF 15.– pro Lektion. Bezahlung vor Ort

## **Kurz innehalten. Tief durchatmen.**

Weil gute Arbeit Pausen braucht. Und weil ein Moment für sich oft mehr bewirkt, als man denkt. We care steht für das, was ALBA Haus ausmacht: Arbeiten. Leben. Im richtigen Rhythmus.

