

Y O G A 2 0 1 8

IM KLOSTER WESEMLIN, LUZERN

(ausser Schulferien)

Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Mudras (Gesten)

Yoga Nidra: Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein, mit Körperreise

MONTAG	
YOGA FÜR MENSCHEN MIT BESCHWERDEN 11.00-12.00 Uhr	HATHA YOGA 12.15-13.15 Uhr
MITTWOCH	
HATHA YOGA 19.00-20.00 Uhr	YOGA NIDRA 20.10-21.00 Uhr
DONNERSTAG	
HATHA YOGA 18.45-19.45 Uhr	HATHA YOGA 20.00-21.00 Uhr

Auch für AnfängerInnen geeignet. Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich.

Bequeme Kleidung und ev. Decke/Tuch mitbringen. Matten und Kissen sind vorhanden.

Am Montag von 11-12 Uhr arbeiten wir auch mit Gurten und Blöcken.

Bus Nr. 7 bis Wäsmeli-Drogerie, dann durch die kleine rote Türe schräg gegenüber oder mit Auto durchs grosse Tor, Treppenaufgang beim Medicum im Innenhof, 1. Stock.

Hatha Yoga: 25.- im Abo

Yoga Nidra: 15.- im Abo
(einzel 20.-)



Daniel Studhalter, Tel 041 420 52 57
daniel.studhalter@gesund-reisen.ch
www.gesund-reisen.ch