

Yoga Workshop

Samstag, 24. Juni 2017, 9 – 11.30 Uhr

in Eschenbach (Luzern)



Kursinhalt

- Indikationen und Kontraindikationen des Yoga
- Einfache und aufbauende Hatha-Yogastellungen (Asanas) für den ganzen Körper (besonders Rücken, Gelenke, Muskeln)
- Physische und geistige Wirkungen der einzelnen Körperübungen
- Atemübungen (Pranayamas) und Handgesten (Mudras)
- Partnerübungen
- 20 Minuten Yoga Nidra

Ort

Physiotherapiepraxis, Sommerau 9, Eschenbach

Organisatorisches

Der Kurs richtet sich an Yoga-Praktizierende, TherapeutInnen und Interessierte.
Bequeme Kleidung mitbringen.

Kosten

60 CHF, 2 ½ Stunden Weiterbildung, EMR konform

Kursleitung

Daniel Studhalter, dipl.Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Wanderleiter.

Anmeldung

So bald wie möglich, beschränkt auf 8 Plätze.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch
www.gesund-reisen.ch

Telefon: 041 420 52 57