

# YOGA STILLE KLANG

IM KLOSTER WESEMLIN, LUZERN

**SAMSTAG 16. November 2019**

**9.30 – 12.00 Uhr**

Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Mudras (Gesten)  
Yoga Nidra (Yogische Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein)  
Stille und Klang

Yoga, Mantren, Indianerflöte, Klangschalen, Sansula: Daniel Studhalter  
Monochord: Heinz Emmenegger

**Kosten: 75.-**

Max. Teilnehmerzahl: 11

Auch für AnfängerInnen geeignet.

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

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.

## **Anmeldung**

Daniel Studhalter, Tel 041 420 52 57  
[daniel.studhalter@gesund-reisen.ch](mailto:daniel.studhalter@gesund-reisen.ch)  
[www.gesund-reisen.ch](http://www.gesund-reisen.ch)  
[www.holzklang.ch](http://www.holzklang.ch)

