

YOGA STILLE KLANG

IM KLOSTER WESEMLIN, LUZERN

SAMSTAG 21. November 2020
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: 10

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
www.gesund-reisen.ch
www.holzklang.ch

