

YOGA STILLE KLANG

IM KLOSTER WESEMLIN, LUZERN

SAMSTAG 20. NOV. 2021

9.30 – 12.00 Uhr

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

Yoga, Klangschaalen: Daniel Studhalter
Doussn'Gouni (afrik. Jägerharfe): André Rebsamen

Kosten: 80.-

Max. Teilnehmerzahl: 9

Auch für AnfängerInnen geeignet.

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

Bus Nr. 7 bis Wäsmeli-Drogerie,
dann der Klostermauer entlang und um Kirche rum.
Oder mit Auto durchs grosse Tor,
Treppenaufgang beim Medicum im Innenhof, 1. Stock.

Anmeldung

Daniel Studhalter, Tel 079 390 38 66
daniel.studhalter@gesund-reisen.ch
www.gesund-reisen.ch

