



Die Frauenorganisation der Migros
L'organisation féminine de Migros
L'organizzazione femminile della Migros

FORUM elle - Yoga

NEU: -> ->

Montag, ab 1. Mai 2017

09:00 – 10:15 Uhr

Yogagemeinschaft Luzern

Hirschengraben 13a, 6003 Luzern

Hatha Yoga



Im Hatha-Yoga wird der Körper als Werkzeug für die Entdeckung und Erforschung des eigenen Inneren verwendet. Ziel der Hatha-Yoga Praxis ist es, durch die Reinigung des eigenen Körpers und Geistes zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Auf dem Weg dorthin werden Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Kriya (Reinigungsmethoden) sowie Konzentrations- und Meditations-techniken eingesetzt.

Organisatorisches

Kurskosten: **2. Kurs: 145.80 SFr.** -- für 9 Lektionen (à 75 Minuten à SFr. 16.20)

Kursdaten: 01./08./15./22./29. Mai 2017

12./19./26. Juni 2017

03. Juli 2017

AUSFALL: 5. Juni 2017 (Pfingstmontag)

Verbindliche Anmeldung ist erforderlich bei:

PATRICIA FELDER; info@luzern-yoga.ch / Mobile 078 885 90 27



FORUM elle Hatha-Yoga, Montag-Kurs (Mai – Juli 2017)

Name / Vorname

Adresse

Telefon oder Natel E-Mail: