

FORUM *elle* - Yoga

NEU: -> ->

Montag, ab 21. August 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: für 3. Kurs: **216.60 SFr.** -- für 13 Lektionen (à 75 Minuten à SFr. 16.20)

Kursdaten: 21./28. August 2017
04./11. September 2017
02./09./16./23./30. Oktober 2017
06./20./27. November 2017
04. Dezember 2017

AUSFALL: 18. / 25. September 2017 und 13. November 2017

Verbindliche Anmeldung ist erforderlich bei:
PATRICIA FELDER; info@luzern-yoga.ch / Mobile 078 885 90 27



FORUM *elle* Hatha-Yoga, Montag-Kurs (August – Dezember 2017)

Name / Vorname

Adresse

Telefon oder Natel E-Mail: