

FORUM *elle* - Yoga

Montag, ab 8. Januar 2018

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: **1. Kurs 2018: CHF 252.00** für 14 Lektionen (à 75 Minuten à CHF 18.00)

Kursdaten: 08./15./22./29. Januar 2018
05./19./26. Februar 2018
05./12./19./26. März 2018
09./16./23. April 2018

AUSFALL: 12. Februar 2018 (Fasnacht)
2. April 2018 (Ostern)

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



FORUM *elle* Hatha-Yoga, Montag-Kurs (Jan.-Apr. 2018)

Name / Vorname

Adresse

Telefon oder Natel E-Mail: