

## FORUM elle - Yoga

**Mittwoch, ab Januar 2019; 09:00 – 10:15 Uhr**

**Ab 6 bis max. 14 Personen**

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 Meditationstechniken eingesetzt.



### Organisatorisches

Kurskosten: **1. Kurs 2019: CHF 180.00** für 10 Lektionen (75 Minuten à CHF 18.00)

Kursdaten: 09./16./23./30. Januar 2019  
13./20./27. März 2019  
03./10./17. April 2019

**AUSFALL:** 06./13./20./27. Februar (Weiterbildung)  
06. März (Fasnacht)

**Verbindliche Anmeldung ist erforderlich bei: PATRICIA FELDER**  
Dipl. Yogalehrerin und -therapeutin SYV/SYU, Erwachsenenbildnerin SVEB1  
info@luzern-yoga.ch / Mobile 078 885 90 27



**FORUM elle Hatha-Yoga: 1. Mittwoch-Kurs (Jan. - April 2019)**

Name / Vorname .....

Adresse .....

Telefon oder Natel ..... E-Mail: .....