

FORUM *elle* - Yoga

Mittwoch, ab August 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: **3. Kurs 2019: CHF 288.00** für 16 Lektionen (75 Minuten à CHF 18.00)

Kursdaten: 21./28. August 2019
 04./11./18./25. September 2019
 16./23./30. Oktober 2019
 06./13./20./27. November 2019
 04./11./18. Dezember 2019

AUSFALL: 02./09. Oktober 2019 (Herbstferien)
 19./26. Dezember 2019 (Adventszeit/ Stefanstag)

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: 3. Mittwoch-Kurs (Aug.-Dez. 2019)

Name / Vorname

Adresse

Telefon oder Natel E-Mail: