

## FORUM *elle* - Yoga

**Montag: 09:00 – 10:15 Uhr (ab Februar 2021)**

**Donnerstag: 09:30 – 10:45 Uhr (ab Februar 2021)**

**Max. 10 Personen / Einstieg jederzeit möglich**

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 Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Kriya (Reinigungsmethoden), Yoga Nidra (Erlernen des Rückzugs der Sinne) sowie Konzentrations- und Meditationstechniken eingesetzt.

**Die Yoga Stunden werden Corona bedingt auch via Live-Stream per Periscope übermittelt. Die Informationen darüber erfahren Sie direkt im Kurs.**

#### Kursdaten Montag-Yoga

- |                           |                                  |            |
|---------------------------|----------------------------------|------------|
| 1. Semester 18 Lektionen: | 22. Februar bis 5. Juli 2021     | CHF 378.00 |
| 2. Semester 14 Lektionen: | 23. August bis 13. Dezember 2021 | CHF 294.00 |

#### Kursdaten Donnerstag-Yoga

- |                           |                                  |            |
|---------------------------|----------------------------------|------------|
| 1. Semester 16 Lektionen: | 25. Februar bis 8. Juli 2021     | CHF 336.00 |
| 2. Semester 15 Lektionen: | 26. August bis 16. Dezember 2021 | CHF 315.00 |

**Kurskosten:** 75 Minuten à CHF 21.00

#### AUSFALL folgender Daten (sowie an allen offiziellen Feiertagen 2021):

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| <b>Osterferien</b>  | 02. April bis 18. April     |
| <b>Sommerferien</b> | 10. Juli bis 22. August     |
| <b>Herbstferien</b> | 01. Oktober bis 17. Oktober |

#### Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich bei:

**PATRICIA FELDER**, Dipl. Yogatherapeutin & Yogalehrerin SYV/EYU / Erwachsenenbildnerin SVEB1  
Hirschengraben 13a, 6003 Luzern / [info@luzern-yoga.ch](mailto:info@luzern-yoga.ch) / Mobile 078 885 90 27 [www.luzern-yoga.ch](http://www.luzern-yoga.ch)  
**(Bitte lesen Sie das Schutzkonzept auf unserer Website!)**

✂-----

**FORUM elle Hatha-Yoga:**       Montag-Yoga 2021       Donnerstag-Yoga 2021

**Name / Vorname** .....

**Adresse** .....

**Telefon und Natel** ..... **E-Mail:** .....