

Y O G A

IM WÄSMELI-TRÄFF, LUZERN

Daniel Studhalter, Tel 079 390 38 66,
www.gesund-reisen.ch



Hatha Yoga: Asanas/Körperübungen, Pranayamas/Atemübungen, Mudras
Yoga Nidra: Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein, mit Körperreise

MONTAG

11.00-12.00 Uhr
12.15-13.15 Uhr

**HATHA YOGA für Menschen
mit körperlichen Beschwerden**
HATHA YOGA

MITTWOCH

19.30-20.30 Uhr
18.30-19.15 Uhr

HATHA YOGA jede 2. Woche
YOGA NIDRA jede 2. Woche

DONNERSTAG

19.30-20.30 Uhr

HATHA YOGA