

# Y O G A 2 0 2 4

## IM WÄSMELI-QUARTIER, LUZERN

(ausser Schulferien)

Hatha Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Mudras

Yoga Nidra: Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein, mit Körperreise

### **MONTAG**

im Wäsmeli-Träff

**11.00-12.00 Uhr**

**12.15-13.15 Uhr**

**HATHA YOGA für Menschen  
mit körperlichen Beschwerden**

**HATHA YOGA**

### **MITTWOCH**

im Raum für Gesundheit

**19.30-20.30 Uhr**

**18.30-19.15 Uhr**

**HATHA YOGA**

**YOGA NIDRA jede 2. Woche**

### **DONNERSTAG**

im Wäsmeli-Träff

**19.30-20.30 Uhr**

**HATHA YOGA**



**Daniel Studhalter, Tel 079 390 38 66 / 041 420 52 57**  
**daniel.studhalter@gesund-reisen.ch**  
**www.gesund-reisen.ch**