

YOGA STILLE KLANG

im WÄSMELI-TRÄFF, Landschaustrasse 6, 6006 LUZERN

SAMSTAG 27. April 2024
9.30 – 12.00 Uhr

Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Mudras (Gesten)
Yoga Nidra (Yogische Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein)

Yoga, Klangschalen: Daniel Studhalter
Gitarre, Mantras: Simone Ulrich (www.herzlieder.ch)

Kosten: 80.- , max. Teilnehmerzahl: 12

Auch für AnfängerInnen geeignet.

Bequeme Kleidung und Tuch mitbringen.
Matten, Kissen und einige Decken sind vorhanden.

Anmeldung

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

