



Yogamorgen

Im Yoga schenkst Du Dir vor allem Zeit.

Stresssymptome erkennen wir im Yoga auf der Ebene von Atem, Körper und Geist. Diesen drei Ebenen schenken wir im Yoga unsere ganze Aufmerksamkeit.

Die einfachen, liebevollen und an die unterschiedlichen Bedürfnisse jedes Menschen angepassten Übungen sind im Stil von Viniyoga. Sie helfen, unser Gleichgewicht im Leben zu halten und bringen Dich auf allen Ebenen in eine grössere Leichtigkeit.

Erlebe Yoga in seiner Gesamtheit mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Tiefenentspannung (Yoga Nidra).

Im 2018 an folgenden Samstagen jeweils 9 – 11.30 Uhr

**13. Jan., 3. Feb., 10. März, 21. April,
9. Juni, 7. Juli, 8. Sept., 13. Okt.,
17. Nov., 1. Dez. 2018**

**Preis: Fr. 40.- pro Yogamorgen,
Anmeldung ist erwünscht**



Marianne Lutz **Yogaraum**

Stirnütistrasse 43
6048 Horw

Brändistrasse 18
6048 Horw

Tel. 041 340 24 10

info@herzimpuls.ch
www.herzimpuls.ch