



# Yogamorgen

Im Yoga schenkst Du Dir Zeit.

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

Wir üben mit einfachen und liebevollen, an die unterschiedlichen Bedürfnisse jedes Menschen angepassten Übungen im Sinne von Viniyoga.

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

**Im 2019 an folgenden Samstagen jeweils 9 – 11.30 Uhr**

**12. Jan., 9. Feb., 9. März, 6. April, 4. Mai,  
8. Juni, 6. Juli, 17. Aug. 2019**

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



**Marianne Lutz**    **Yogaraum**

Stirnütistrasse 43  
6048 Horw

Brändistrasse 18  
6048 Horw

Nat. 075 424 57 15  
Tel. 041 340 24 10

info@herzimpuls.ch  
www.herzimpuls.ch