

## Samstag - Yogamorgen

Im Yoga schenkst Du Dir Zeit.

Stresssymptome erkennen wir im Yoga auf den drei Ebenen des Atems, Körpers und des Geistes. Diesen drei Ebenen schenken wir im Yoga unsere ganze Aufmerksamkeit.

Die einfachen, liebevollen und an die unterschiedlichen Bedürfnisse jedes Menschen angepassten Übungen in der Tradition von Viniyoga 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).

Yogamorgen: 17. Aug., 7. Sept., 19. Okt.,  
23. Nov., 7. Dez. 2019

Ort: Atelier Sylvie Haeberli,  
Brändistrasse 18 Süd, Horw

Zeit: 9.00 – 11.30 Uhr

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



**Marianne Lutz** Yogaraum

Stirnütistrasse 43  
6048 Horw

Brändistrasse 18 Süd  
6048 Horw/Luzern

041 340 24 10  
075 424 57 15

info@yogaimpuls.ch  
www.yogaimpuls.ch



**Marianne Lutz** **Yogaraum**

Stirnrütistrasse 43  
6048 Horw

Brändistrasse 18 Süd  
6048 Horw/Luzern

041 340 24 10  
075 424 57 15

info@yogaimpuls.ch  
www.yogaimpuls.ch