

Yogakurse Herbst 2019

Montag	10.00 - 11.15 Uhr 13.45 - 15.00 Uhr	Yoga im Alter Meditation in Kleingruppen	
Dienstag	5.50 - 7.05 Uhr	 <i>für early birds!</i>	Yoga & Meditation
Donnerstag	20.10 - 21.30 Uhr	Yoga mit Fokus Meditation	
Freitag	8.30 - 9.45 Uhr 16.00 - 17.15 Uhr 17.00 - 18.15 Uhr 19.00 - 21.30 Uhr	Yoga & Meditation Kids-Yoga } Teen-Yoga }	1x im Monat Daten siehe Web Daten siehe Web
Samstag	9.00 - 11.30 Uhr	Yogamorgen (Daten siehe Web)	

Ich sehe meine Arbeit im wertschätzenden, ressourcenorientierten Begleiten
 Deines Weges mit Yoga nach der Philosophie des Viniyoga.
 Ich stütze mich auf die Grundlagen des Yoga Sutra nach Patañjali und dem
 Menschenbild der Komplementärtherapie nach OdAKT.

**Herzlichen willkommen zu meinem wöchentlichen Angebot an der
 Brändistrasse 18 Süd in Horw – an der Stadtgrenze zu Luzern.**