



YOGA

**ist eine ideale Methode
um mit Hilfe unseres Körpers,
Atems und Achtsamkeit,
in innerer Ruhe und unserer
ureigensten Kraft anzukommen**

Eine Yogalektion besteht aus verschiedenen Elementen:

- **Körperhaltungen** bewusst ausgeführt, verhelfen zu Körperbewusstsein, Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden
- **Atemübungen** helfen uns, den Atem zu erleben, zu lenken und gezielt einzusetzen
- **Entspannung** ist die Erfahrung von Körper und Geist in bewusster Ruhe und Entspannung
- **Meditation** hilft uns, immer besser zu spüren, wo wir unsere innere Ruhe und unser Glück finden können

Wenn diese Erfahrungen in unseren Alltag einfließen, gestalten wir unser Leben bewusster, verbunden mit einer ruhigen Aktivität.

Daniela Ottiger • dipl. Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin I/II

6147 Altbüron Tel. 077 438 06 00 daniela@padayam.ch

Kurse		Kursort	Gesundheitszentrum Apotheke Postplatz 3 6130 Willisau
Dienstag		Preise pro Lektion im Blockkurs	Fr. 21.-
Yoga für Alle	19.20 - 20.20 Uhr	Preis pro Lektion Einzelunterricht	Fr. 100.-
Seniorinnen und Senioren	17.45 - 18.45 Uhr	Auskunft und Anmeldung	
Freitag			077 438 06 00
Seniorinnen und Senioren	18.15 - 19.15 Uhr		
Yoga für Alle	19.45 - 20.45 Uhr		
Einzelunterricht: Termine nach Absprache			daniela@padayam.ch