



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



Yoga für Seniorinnen und Senioren

Den Alltag um eine
Nuance bereichern

Möchten Sie auch in den lebenserfahrenen Jahren Ihre Beweglichkeit, Gesundheit, Wahrnehmung und Konzentration fördern?

Angepasste Yoga-Positionen, Bewegungen, Entspannungsübungen und kurze Meditationen helfen Verspannungen abzubauen und Ihre Gesundheit zu stärken. Lebensqualität und -freude entfalten sich und Ihr Alltag wird um eine Nuance reicher.

Der Dienstag-Yoga-Kurs wird über die Pro Senectute Luzern organisiert.

Weitere Informationen zur Methode: www.padayam.ch

Daniela Ottiger • dipl. Yogalehrerin YS Yogatherapeutin I/IIH
Birkenweg 6 6147 Altbüron Tel. 077 438 06 00 daniela@padayam.ch

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Freitag, 18.15 - 19.15 Uhr

Blockkurse

Einstieg jederzeit möglich

Kursort

Gesundheitszentrum Apotheke
6130 Willisau

Auskunft und Anmeldung

Telefon 077 / 438 06 00

E-mail daniela@padayam.ch