



## 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. 062 927 18 13 / 077 438 06 00 [daniela@padayam.ch](mailto:daniela@padayam.ch)

### Kurse 2017

### Kursort

Gesundheitszentrum Apotheke  
Postplatz 3 6130 Willisau

### Dienstag

Yoga für Alle 19.20 - 20.20 Uhr  
Seniorinnen und Senioren 17.45 - 18.45 Uhr

**Preise pro Lektion im Blockkurs** Fr. 21.-

**Preis pro Lektion Einzelunterricht** Fr. 100.-

### Freitag

Seniorinnen und Senioren 18.15 - 19.15 Uhr  
Yoga für Alle 19.45 - 20.45 Uhr

### Auskunft und Anmeldung

062 927 18 13 / 077 438 06 00

**Einzelunterricht:** Termine nach Absprache

[daniela@padayam.ch](mailto:daniela@padayam.ch)