



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.

Schauen Sie bei uns für eine gratis Probelektion herein.

Weitere Informationen zur Methode: www.padayam.ch

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

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Kursort

Gesundheitszentrum Apotheke
6130 Willisau

Blockkurse / CHF 23.- pro Lektion

Auskunft und Anmeldung

Einstieg jederzeit möglich

Telefon 077 / 438 06 00

E-mail daniela@padayam.ch

www.padayam.ch