



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](http://www.padayam.ch)

**Daniela Ottiger** • dipl. Yogalehrerin YS Yogatherapeutin I/II  
Birkenweg 6 6147 Altbüren Tel. 062 927 18 13 [daniela@padayam.ch](mailto:daniela@padayam.ch)

	<b>Kursort</b>
<b>Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr</b>	Gesundheitszentrum Apotheke
<b>Freitag, 18.15 - 19.15 Uhr</b>	6130 Willisau
	<b>Auskunft und Anmeldung</b>
<b>Blockkurse</b>	Telefon 062 / 927 18 13
<b>Einstieg jederzeit möglich</b>	Natel 077 / 438 06 00
	E-mail <a href="mailto:daniela@padayam.ch">daniela@padayam.ch</a>