



GESUNDHEITZENTRUM  
APOTHEKE WILLISAU



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

### Lektion à 60 Minuten

#### Dienstag

Yoga SeniorInnen 17.45 Uhr  
Yoga 19.00 Uhr

#### Freitag

Yoga für Alle 18.00 Uhr  
19.15 Uhr  
20.30 Uhr

### Kursort

Gesundheitszentrum Apotheke  
Postplatz 3 6130 Willisau

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

### Auskunft und Anmeldung

Natel: 077 438 06 00

E-Mail: [daniela@padayam.ch](mailto:daniela@padayam.ch)

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