



**Urs Rohrbach, Manuelle Therapie & Yoga**  
[www.imlotmitdir.ch](http://www.imlotmitdir.ch), Mobil: 0041 78 658 11 27

*im Lot mit Dir*

## **Hatha Yoga Workshop**



*In den drei Unterrichtsstunden üben wir uns in den vier Aspekten des Hatha-Yoga mit dem Ziel, die Lebendigkeit dieser festen und zugleich leichten, spielerischen Strukturen zu erfahren. Wir sitzen einen Moment in der Stille - mit Mantraklängen bringen wir die Freudigkeit des Herzens zum Ausdruck - unsere Lebensenergie erhöhen wir mit Atemübungen - die innere Kraft entwickeln wir mit achtsamen Körperübungen. Ausserdem bleibt während des Übens genügend Zeit für individuelle Unterstützung.*

**Wo: in der Praxis -imlotmitdir- an der Jonastrasse 5, 8636 Wald**

**Daten: 3.Mai / 7.Juni / 28.Juni / 6.September  
4.Oktober / 1.November / 6.Dezember**

**Zeit: Samstagmorgen 10.00 bis 13.00 Uhr**

**Kosten 2025: 85.- vor Ort mit Twint**

**Anmeldung per Email: [imlotmitdir@gmx.ch](mailto:imlotmitdir@gmx.ch),  
oder Tel: 078 658 11 27 per SMS, What's App,  
Signal, Telegram oder Threema**

*Kleingruppe bis 8 Teilnehmer\*innen*

**Hari Om Namah Shivaya  
Urs**

