



Urs Rohrbach, Manuelle Therapie & Yoga
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,
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**

