Rückenglück

- Persönliche Betreuung
- Bessere Haltung
- Quelle der Kraft finden
- Beweglichkeit fördern

Donnerstag
12:15 -13:00

Start 17. August 2023

Wo: Yogagemeinschaft
Hirschengraben 13a, Luzern

Stressregulation

- 12:00 - 12:15 Raum für Stille
- Meditationsübung oder individuelles Ankommen auf der Matte
- für Einsteiger geeignet

CHF 30

CHF 20 für Schnupperlektion

Anmeldung direkt bei Manuela
079 206 42 55 / mb@manuelabucher.ch

Nutze deine Pause mit YOGA

work mastery
bewusst gesund arbeiten