



Hatha Yoga mit Nicole Schwegler-IIIi

# tauche ein in die Welt des Yoga

DIENSTAG 18.15 BIS 19.30 UHR

DONNERSTAG 8.15 BIS 9.30 UHR

Kursort: Singha-Yoga Studio, Hauptstrasse 4, Hochdorf



MEIN HATHA YOGA IST GEPRÄGT VON  
DYNAMISCHEN FLOWS, KRAFTVOLLEN ASANAS  
PRANAYAMAS & MEDITATION

Mitbringen:

Bewegungsfreude & Interesse an der Yogaphilosophie

Anmeldung: per Mail oder SMS

Nicole Schwegler-IIIi, shiatsu-schwegler@bluewin.ch, Telefon +41 79 480 45 19

Kosten: CHF 25.—, zu bezahlen per TWINT oder in bar vor Ort



## *Über mich & Yoga*

Vor Jahren habe ich Yoga und die wohltuende Wirkung auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene für mich entdeckt.

Seither bin ich immer wieder fasziniert, wie man durch die fließenden Übungen und die Konzentration darauf wundervoll entspannen und gleichzeitig den Körper kräftigen kann. Ergänzt mit Atemübungen und Meditationseinheiten schöpft man Kraft und Energie für den Alltag und findet zu sich selbst.

In meinen Kursen praktiziere ich vor allem Hatha Yoga. Dabei streben wir das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an.

Meine Yogaausbildung sowie meine langjährige Erfahrung als Shiatsu-therapeutin und Pädagogin helfen mir, gezielt auf die Bedürfnisse meiner Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer einzugehen, sie bei den Übungen anzuleiten und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

## *Namasté*

Nicole Schwegler-III

*Mehr Infos zu meinen Angeboten unter [www.shiatsu-schwegler.ch](http://www.shiatsu-schwegler.ch)*

Nicole Schwegler-III, Bachmättli 15A, 6280 Hochdorf  
shiatsu-schwegler@bluewin.ch, Telefon +41 79 480 45 19  
[www.shiatsu-schwegler.ch](http://www.shiatsu-schwegler.ch)