

# Was bewirkt Yoga?

Die positiven Auswirkungen von Yoga auf das Immunsystem, vegetative Nervensystem, Herz-Kreislauf und den Stoffwechsel werden heute auch von der modernen Wissenschaft anerkannt.

## Yoga

- steigert Beweglichkeit, Vitalität, Kraft und Energie,
- löst Verspannungen und Blockaden,
- baut Stress ab,
- vergrößert das Atemvolumen, verhilft zu einem „längeren Atem“,
- erhöht die geistige Flexibilität, Lebensfreude und Wohlbefinden,
- vermittelt innere Ruhe.

*Yoga macht frei, unabhängig und selbstsicher!*

## Hatha Yoga

Das Zusammenspiel von Yogahaltungen (asanas), speziellen Atemtechniken und abschliessender Tiefenentspannung schafft das ideale Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge. Die Beobachtung der Atmung verbessert das Konzentrationsvermögen und die geistige Wahrnehmung. Nebst körperlicher Stärke erhöht sich die emotionale Spannkraft um die Herausforderungen des modernen Lebens besser zu meistern.

## Business Yoga

Business Yoga ist speziell auf die Anforderungen des heutigen beruflichen Alltags zugeschnitten. Regelmässiges Praktizieren hilft bei weitverbreiteten Beschwerden wie Nackenverspannungen, Rückenproblemen und Haltungsschäden, die durch die sitzende Tätigkeit verursacht werden. Der Schwerpunkt der Lektionen liegt bei der Regeneration und Entspannung, sowie beim „Auftanken“ von neuer Energie und Motivation. Yoga sorgt für Bewegung und erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.



brambergyoga.ch

*Für mehr Lebensqualität*

# Ich – Myrtha Lütolf

praktiziere Yoga seit über 30 Jahren. Als Absolventin der Lotos Ausbildungsschule in Zürich und diplomierte Yogalehrerin (Diplom Yoga Schweiz) bin ich Mitglied des schweizerischen Berufsverbandes und der Europäischen Yogaunion. Seit 2003 unterrichte ich wöchentlich auf verschiedenen Erfahrungsstufen.

Die Vermittlung meiner Yogakenntnisse und das Unterrichten sind für mich gleichermassen eine Passion und Ausgleich zu einem erfüllten Businessalltag. Die Freude, durch Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, will ich mit Ihnen teilen.



*Mein Weg führt weiter. Begleiten Sie mich ein Stück.*

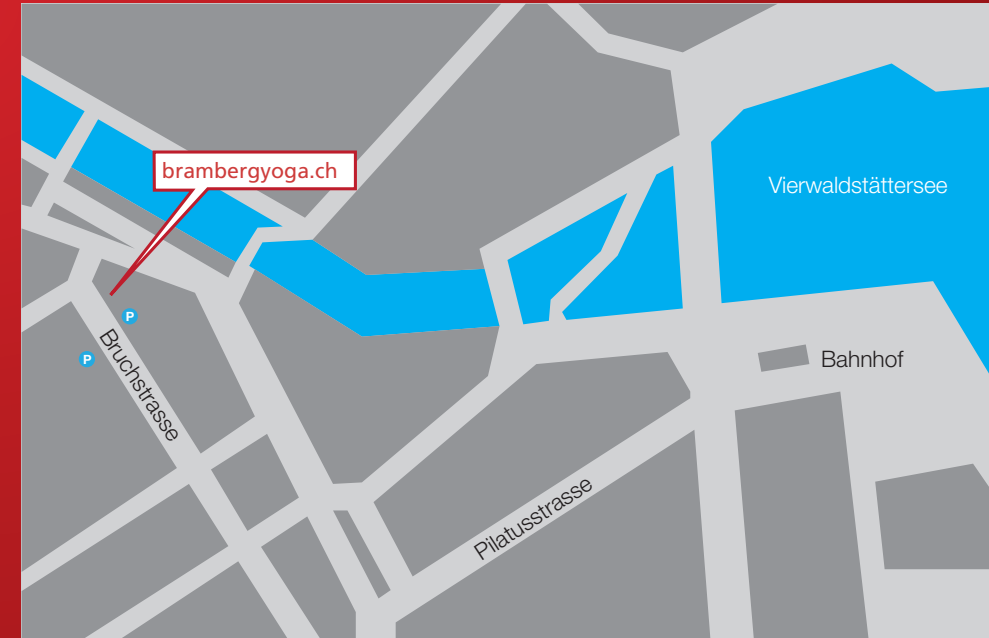


# Kursangebot [bramberg yoga.ch](http://bramberg yoga.ch)

Hatha- und Business Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene.

Jeweils montags:	06.30 - 07.30 Uhr	Business Yoga
	08.30 - 09.45 Uhr	Hatha Yoga
	12.15 - 13.15 Uhr	Business Yoga
	17.45 - 19.00 Uhr	Hatha Yoga
	19.15 - 20.30 Uhr	Hatha Yoga

Eine kostenlose Probelektion ist nach Voranmeldung jederzeit möglich.



## Kursort

[bramberg yoga.ch](http://bramberg yoga.ch)  
c/o DG Freiraum GmbH  
Bruchstrasse 10, 3. Stock  
6004 Luzern

T: 041 410 44 91  
M: 076 370 70 57  
[info@bramberg yoga.ch](mailto:info@bramberg yoga.ch)  
[www.bramberg yoga.ch](http://www.bramberg yoga.ch)

Bushaltestelle:  
Kasernenplatz