



## LUNCH-FLOW

Atmung und Bewegung im Einklang - das Leben im Einklang

# LUNCH-FLOW

Herzlichen Dank für dein Interesse an meinem Angebot. Im wunderschönen HERZRAUM am Rande der Neustadt Luzern findest du

jeden zweiten Dienstags von 12.15 – 13.15 Uhr

Zeit und Raum, deinen Mittag entspannt zu geniessen. Lasse dich vom Flow in den Bann ziehen. Werde weich und lasse los, nimm mit sanften jedoch kraftvollen Bewegungen dich und deinen Körper wahr, tanke Energie, tauche ein ins Hier und Jetzt und tue dir und deinem ganzen Wesen etwas Gutes. Denn egal welchen Weg wir gehen, Yoga unterstützt uns dabei.

Entspannt, gelassen und einem Gefühl von Ganzheit verlässt du nach 60 Minuten lächelnd deine Yoga-Matte und kannst den zweiten Tagesteil energiegeladen angehen.

Der Lunch-Flow ist für alle geeignet – und der Einstieg ist jederzeit möglich! Mehr zum Hatha-Yoga-Flow und weitere Informationen findest du auf meiner Homepage [www.tanjaiten.ch](http://www.tanjaiten.ch).

Ich freue mich auf unsere Begegnungen.

Namaste,  
Tanja Iten (Mitglied des Schweizer Yogaverbandes)



TANJA ITEN

yoga, meditation & begleitung

079 434 78 64

[tanja.iten@gmx.ch](mailto:tanja.iten@gmx.ch)

HERZRAUM

Arsenalstrasse 49

CH- 6005 Luzern / Kriens