



Inner Wheel Schweiz Liechtenstein - Club Luzern-Sursee- District 199

## Einladung Dienstag, 2. März 2021 – 19.30 Uhr



### Neue Inspiration durch Yoga: bewegten Zeiten entspannt begegnen mit Sarah Walz

Möchtest auch Du Dich achtsam, liebevoll, beweglich und kraftvoll dem Leben zuwenden – Dann rolle Deine Matte aus und lass Dich zusammen mit uns auf etwas Neues ein! Du musst nicht besonders sportlich oder fit sein. Wir begeben uns zusammen auf eine Reise in die Kraft unseres Körpers. Das wird uns guttun – in dieser aussergewöhnlichen Zeit!

Du bleibst in Deinem häuslichen Kokon und wir kommen über den Bildschirm zu Dir!

Was Du brauchst:   Zoom auf dem Bildschirm  
                          Matte oder Teppich unter deinen Füßen  
                          Bequeme Kleidung am Körper  
                          Etwas Experimentierfreude

Es gilt: **blauen link im e-mail !!!** anklicken und schon sind wir miteinander verbunden. Oben rechts kannst Du im Zoom das Bild ändern, sodass die Referentin gross im Bild erscheint und die Teilnehmer klein.

Anschliessend werden wir uns zum Austausch wieder in kleinen Gruppen treffen. Das erleichtert das Plaudern.

