



## Die Organe und Meridiane im Jahreszyklus

---

Gönn dir mit Yin Yoga und Shiatsu eine Auszeit für Körper und Geist.

12.09.2026  
21.11.2026  
16.01.2027  
17.04.2027  
19.06.2027

9:00-11:30 Uhr

Hirschengraben 13a  
6003 Luzern



Yoga mit Herz  
Hirschengraben 13a  
6003 Luzern  
077 441 85 50  
[www.yogamitherz.com](http://www.yogamitherz.com)  
[irene.christen@hotmail.com](mailto:irene.christen@hotmail.com)



Shiatsu Romy Berglas  
Habsburgerstrasse 5  
6003 Luzern  
079 778 10 75  
[www.shiatsu-romyberglas.com](http://www.shiatsu-romyberglas.com)  
[shiatsu-romyberglas@register-hin.ch](mailto:shiatsu-romyberglas@register-hin.ch)

Die Kursreihe **Yoga meets Shiatsu** eignet sich für alle, welche mit zwei ganzheitlichen Methoden tiefe Entspannung erfahren, ihre Körperwahrnehmung steigern und frische Energie gewinnen möchten.

Dich erwarten ...

- ... Wissenswertes über die Organe und die Meridiane in ihrer ganzheitlichen Funktion nach TCM
- ... Yoga-Übungen im Yin-Stil in Verbindung mit Shiatsu
- ... Shiatsu-Sequenzen mit einer Partnerin
- ... einfache Übungen zur praktischen Anwendung zuhause

12.09.2026: Spätsommer/ Milz und Magen

21.11.2026: Herbst/ Lunge und Dickdarm

16.01.2027: Winter/ Blase und Niere

17.04.2027: Frühling/ Leber und Gallenblase

19.06.2027: Sommer/ Herz und Dünndarm

Die Kurstage sind einzeln buchbar.

Kosten pro Kurstag:  
CHF 80.-

Kosten für die ganze Kursreihe:  
CHF 380.-

Anmeldung:  
Via Mail an Irene oder Romy bis jeweils 14 Tage vor dem Kurs.  
Für den ersten Termin bis am 29. August 2026

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Plätze sind begrenzt.