



YOGA VEDA TAG 2026

21. März, 8 - 17.30 Uhr

Ganz im Zeichen von
Abhyasa & Vayragya

- diverse Yoga-Lektionen
- Yoga Inspiration
- Infopoint
- Verpflegung
- Theater: Ramayana

Ort

Paulusheim Luzern
Moosmattstrasse 4, 6004 Luzern

Kosten

CHF 180 ganzer Tag
CHF 100 halber Tag

Info & Anmeldung



offen für alle
Yoga-
Interessierten



YOGA VEDA TAG 2026



Samstag, 21. März im Paulusheim Luzern

PROGRAMMABLAUF

- **ab 07:30** Uhr: im Foyer **Ankommen**,
Einschreiben, Chai Tee
- **08:15 – 9:45** Uhr: **Hingabe und Loslassen** –
Der Weg nach innen *mit Claire*
- **10:15 – 11:45** Uhr: **YIN Yoga** *mit Elisabeth*
- **11:45 – 13:45** Uhr: **Mittagspause**, Veganes
Essen von Meinrad
- **13:45 – 15:15** Uhr: Einführung in das Advaita
Vedanta mit **Pranayama und Meditation** *mit
Pascal*
- **15:15 – 15:45** Uhr: **Pause** mit Chai und Snacks
- **15:45 – 17:15** Uhr: **Somatic Yoga** – In der Ruhe
liegt die Kraft *mit Pia*
- bis 19:30 Uhr: **Umbaupause** für das Theater
- **19:30 – 21:00** Uhr: **Theater: Ramayana** *mit
Gita Production / Guido*

Wir freuen uns auf dich!

Dein Yoga Veda Luzern Team

