

Sanfter Yoga Kurs

Yoga

Yoga ist ein altes indisches Philosophiesystem (darsana) mit dem Ziel zur inneren Ruhe zu gelangen. Dabei wird der Körper durch Übungen (asana) gekräftigt und gedehnt, durch Atemübungen (pranayama) erfrischt und beruhigt durch Meditation (dhyana) findet der Geist seinen Anker und Ruhepol.

Sanft

Mit sanft ist die Qualität der Ausführungen gemeint. Die Übungen sind auf unsere individuelle Konstitution und unsere Voraussetzungen abgestimmt. Der Körper soll Freude an der Bewegung bekommen, alte Muster werden überprüft und allenfalls durch ergonomischere erweitert. Die Atmung soll Zeit und Raum erfahren, damit sie ruhig fließen kann.

In dieser Stunde haben Sie die Möglichkeit sich neu zu entdecken – lassen Sie sich von ihren Möglichkeiten überraschen.

Für wen

Alle Personen, die einen bewussten und langsamen, auf körperliche Beschwerden angepassten, Yoga machen möchten. Wir üben in einer kleinen Gruppe von 4 – 6 Teilnehmenden.

Eine Schnupperlektion ist gratis, herzlich willkommen!

Wo

Praxis Leona Hug
St. Karlstrasse 59, 6004 Luzern

Wann

Montags 10 – 11 Uhr

Leitung

Leona Hug
Dipl. Yogalehrerin YS / EUY
Svastha Yogatherapeutin
Dipl. Psychiatriepflegefachfrau / Gesundheitsschwester NDS

Anmeldung

kontakt@yoga-hug.ch
Phone 076 452 26 07
www.yoga-hug.ch

Kosten

10 Lektionen à CHF 27.00 = CHF 270.00

Je nach Zusatzversicherung wird ein Kostenanteil übernommen.

Einstieg jederzeit möglich.