



Yoga Matinee am Sonntag 2024 „Zeit für Dich“



Wir öffnen die Schatzkiste des Yoga!

**In diesen 2,5 Stunden darfst du
durchatmen – präsent sein - in deine Kraft kommen - entspannen und dich neu
fokussieren**

Asana, Pranayama & Yoga Nidra

In dieser Matinee werden wir mit **Asanas** (Körperstellungen) unseren Körper kräftigen, dehnen und ihn mit fließenden Bewegungen geschmeidig halten. Wir suchen unsere Balance und bringen unseren Fokus in die Gegenwart.

Mit **Pranayama** (Atemlenkung) lassen wir unsere Energien fließen und machen so die Lebenskraft in uns erfahrbar.

Mit **Yoga Nidra** (Tiefenentspannung) tauchen wir in die Feinwahrnehmung unseres Körpers ein und fokussieren unseren Geist. In der Meditation verbinden wir uns mit unserem innersten Wesenskern und erfahren Ruhe und Gelassenheit.

Durch diese vertiefte Yogapraxis gelangen wir zu einer gesteigerten Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung.

Herzlich Willkommen!

Datum: **25. Feb. 2024 10-12.30 Uhr**
Weitere Daten: 21. April, 16. Juni, 15. Sept., 24. Nov. 2024
Kurslokal: Weggisgasse 31 in Luzern, 4. Stock (vis-à-vis Fielmann)
Kosten: Fr. 55.- Barzahlung oder Twint
Kursleitung: Irene Christen, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Anmeldung an mich über irene@luzern-yoga.ch oder www.yogamitherz.com