



Luna Yoga

Schnuppertermine und regulärer Kurs

Dieses Angebot bietet die Möglichkeit, diese Form des Yoga kennenzulernen. Wir wählen aus der Vielfalt der Spür-, Dehn- und Atemübungen und der kraftvollen Haltungen diejenigen aus, die zur Befindlichkeit und Beweglichkeit der Teilnehmerinnen passen.

Dadurch kann frau ihren Körper neu wahrnehmen lernen, einen neuen Zugang zu sich selbst, der eigenen Kraft finden, das äußere und das innere Gleichgewicht ausloten.

Das Körperbewusstsein, das Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen wird gestärkt, ebenso wie die Präsenz in jedem Augenblick. Der Geist kann zur Ruhe kommen.

Es geht um Freude am Entdecken, ums neugierig sein aufs Bewegen, jede so, wie sie es mag und vermag.

Termine:

Schnuppern: 15. und 22. März

Kurs: 5./12./19./26. April und 10./17./24./31. Mai.

Voraussetzung: Konsumfreiheit an diesem Tag

Hinweise:

- Die Teilnahme ersetzt keine Therapie oder ärztliche Behandlung.
- Jede Teilnehmerin verpflichtet sich zur Verschwiegenheit und zur Wahrung der Anonymität der anderen Teilnehmerinnen.

Anmeldung:

Eine Anmeldung per Mail bei Frau Lehnig unter lehnig@lagaya.de ist erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Mailadressen an die Kursleiterin weitergeleitet.

Leitung:

Hannelore Köhler

Luna Yoga-Lehrerin (Ausbildung 1993-1995 bei Adelheid Ohlig) und Diplom-Sozialpädagogin

Basierend auf dem alten Wissen des klassischen Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele stellt Luna-Yoga die Bedürfnisse des Einzelnen in den Mittelpunkt. Die bunte Vielfalt an Spür-, Dehn- und Atemübungen stärkt das Körperbewusstsein, die Präsenz in jedem Augenblick und verhilft zu Achtsamkeit im Alltag.

Mein Unterricht soll Freude machen und zugleich helfen, zum eigenen Wesentlichen zu kommen – was auch immer das für jede Einzelne bedeutet.