



# 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**

## **Yin & Yang Yoga**

Diese Matinee gestaltet sich vielseitig: mit fließenden Bewegungen wärmen wir unseren Körper auf, üben verschiedene Stellungen (Asanas) mal kraftvoll dynamisch oder auch sanft verweilend. Mit verschiedenen Atemübungen (Pranayama) lassen wir unsere Energien fließen und spüren so unsere Lebenskraft.

Danach praktizieren wir **Yin Yoga**. Durch ein entspanntes Verweilen in den Asanas öffnet und dehnt sich unser Bindegewebe (Faszien) wie auch die kompakteren Strukturen um die Gelenke. Auf der energetischen Ebene beeinflusst Yin Yoga das Meridiansystem, harmonisiert den Fluss der Energie. Yin Yoga erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit und wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele.

Herzlich Willkommen!

Datum: **21. April 2024 10-12.30 Uhr**  
Weitere Daten: 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](mailto:irene@luzern-yoga.ch) oder [www.yogamitherz.com](http://www.yogamitherz.com)