

Yoga Matinee am Sonntag 2023 „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**

Wir vertiefen uns jeweils in bestimmte Formen von Yoga. Derzeit biete ich zwei Varianten an, die sich abwechseln:

Variante 1: Asana, Pranayama & Yoga Nidra (am 10. Sept. 2023)

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.

Variante 2: Yin & Yang Yoga (am 12. Nov. 2023)

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.

Kursleitung: Irene Christen, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Daten: Jeweils am Sonntag 10-12.30 Uhr
10.Sept. 2023/ 12.Nov. 2023
Kurslokal: Weggisgasse 31 in Luzern, 4. Stock (vis-à-vis Fielmann)
Kosten: Fr. 55.- Barzahlung oder Twint
Anmeldung an mich über irene@luzern-yoga.ch oder www.yogamitherz.com

