



Yin Yoga

Kunst des Geschehenlassens

Yin Yoga ist eine sanfte und zugleich sehr tiefgreifende Yogapraxis. Durch ein entspanntes Verweilen in den Stellungen öffnen und dehnen sich unsere tieferen Gewebeschichten wie das Bindegewebe (Faszien) und auch die kompakteren Strukturen um die Gelenke.

Mit Yin Yoga beeinflussen wir die feinstofflichen Energiebahnen (Meridiane) im Körper. Der Atem vertieft sich, schlägt eine Brücke zwischen Körper und Geist und dadurch schöpfen wir Kraft und Ruhe aus unserer inneren Mitte.

Langsamkeit, Innehalten und Loslassen helfen uns, die tieferen Schichten unseres Daseins wahrzunehmen.

Yin Yoga erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit und wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele.

Es ist eine wunderbare Ergänzung zur dynamischen Yang-Yoga-Praxis.

Diese 10 Abende sind aufbauend. Die Schwerpunkte sind jeweils auf die der Jahreszeit zugeordneten Organe und Meridiane gesetzt. Dazugehörig werden auch die Chakren (Energiezentren) miteinbezogen und bewusst gemacht.

Daten 2021 jeweils 18.30 - 20.15 Uhr

**29. Jan / 26. Feb / 19. März / 23. April / 28. Mai / 25. Juni / 20. Aug. /
24. Sept. / 22. Okt. / 19. Nov.**

Preis: 10 Abende Fr. 380.- (einzelne Abende auf Anfrage)
Kursleitung: Irene Christen
Wo: Weggisgasse 31, 4. Stock, in Luzern
Anmeldung an:

www.yogamitherz.com oder Telefon: 077 441 85 50



Yoga mit Herz

Hatha Yoga
www.yogamitherz.com
Irene Christen