

LUNA YOGA

Immunstärkung



mit Adelheid Ohlig in Luzern

**Samstag 21. November 2020 und
Sonntag 29. November 2020**

INFOS

Zeit je 10 - 17 Uhr, 1h Mittagspause

Ort

Bewegungsraum Trudi Fontana, Mettenwylstrasse 16, Luzern
Bus Nr. 7 Richtung Unterlöchli bis „Morgenweg“

Kosten sFr 180 / Tag

Mitbringen

Warme Socken, Tuch, Wolldecke, warmen Tee und Verpflegung für die Mittagspause. Am Samstag gibt es auch Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort, am Sonntag eher schwierig. Wenn möglich eine eigene Matte.

Auskunft und Anmeldung

Esther Habermacher, kontakt@luna-yoga-schweiz.ch
078 808 27 66

Die Anmeldung ist definitiv nach Eingang der Zahlung

PC Konto 60-439102-6, IBAN CH98 0900 0000 6043 9102 6
Esther Habermacher, Luna Yoga, Ruswil

Teilnehmerinnenzahl

Maximal 15

Die Anmeldungen werden nach Zahlungseingang berücksichtigt.

LUNA YOGA Immunstärkung mit Adelheid Ohlig in Luzern

**Samstag 21. November 2020 und
Sonntag 29. November 2020**



Das Immunsystem kann gestärkt werden: durch ausgewogene Ernährung, angemessene Bewegung, Freude, Freundschaften, Neugier. Also durch Nahrung für Körper, Geist und Seele. Luna Yoga als moderne Bewegungsform im Hatha Yoga bietet mit seinen vielfältigen Bewegungen und Haltungen eine erfrischende Möglichkeit, sich Gutes zu tun.

Die Positionen im Luna Yoga sind der Natur nachempfunden: Tier- und Pflanzennamen locken, sich mit den anderen Lebewesen zu verbinden. Wir selbst tragen in und auf uns andere Lebewesen.

In diesem Workshop gebe ich viele Hinweise, wie das Abwehrsystem unseres Körpers gepflegt werden kann. Im Erkunden der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers werden die Glieder gerreckt, gestreckt. Es darf geseufzt und gegähnt werden, um die Zellen aufzuwecken. Nach ausgiebigem Üben und Ausprobieren von Haltungen und Bewegungen schenkt eine längere Entspannungsreise Ruhe und Erholung. So kann dieser Tag die Körper-Geist-Seele Einheit wieder auf schöne Art bewusst machen.

Gern gehe ich auf die Wünsche der Teilnehmenden ein.
Profitieren von Luna Yoga können alle: Geübte wie Ungeübte.