

LUNA YOGA Abwehrkraft **mit Adelheid Ohlig in Luzern**

Samstag 6. November 2021

INFOS

Zeit 10 - 17 Uhr, 1h Mittagspause

Ort

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

Kosten sFr 180

Mitbringen

Warme Socken, Tuch, Wolldecke, warmen Tee und Verpflegung für die Mittagspause. Es gibt auch Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort.

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 Abwehrkraft mit Adelheid Ohlig in Luzern

Samstag 6. November 2021



Die Abwehrkraft kann wunderbar durch Bewegungen und Haltungen gestärkt werden. Ebenso heilsam wirken Intentionen und Visualisierungen. Im Luna Yoga trainieren wir mit verschiedenen Posen die Abwehrkraft, stärken unser Immunsystem. Jede Person widmet sich dem Üben, so wie es ihr gerade entspricht. Luna Yoga hat auch deshalb den Mond im Namen, weil die eigene Stimmung (Laune kommt von luna) wertgeschätzt wird und die Befindlichkeit das üben beeinflusst.

Das Immunsystem wird gestärkt: 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 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.

