



Hatha Yoga

Dienstag, 14.30 – 15.45 Uhr

Kursbeschreibung

Mit anregenden und dynamischen Übungen (Kriyas) und dem kaum wegzudenkenden Sonnengruss wärmen wir unseren Körper sowie unsere Gelenke auf und bereiten uns so auf unsere Yogapraxis vor. Im Sinne des klassischen Hatha Yoga richten wir uns in kräftigenden Positionen ein, die wir für eine Weile halten, um so die eigene Körperform zu verinnerlichen. Diese achtsame Arbeit mit unserem Körper lässt uns in eine tiefe, konzentrierte Ruhe eintauchen. Mit abwechslungsreichen Flows, geführt von unserem Atemrhythmus, bringen wir gezielt etwas Bewegung in die Lektion. Während unserer Yogapraxis richten wir den Blick liebevoll nach innen und hören auf unser individuelles Körpergefühl. Das Loslassen in der abschliessenden Entspannung unterstreicht unsere Fähigkeit zur Hingabe, verstärkt die Wirkung der Yogapraxis und lässt uns die Yogalektion mit einem zentrierten Körpergefühl beenden.

Kursort

Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a, 6003 Luzern (beim Pastarazzi im Innenhof)

Kursleitung, Anmeldung und Fragen

Vero Naranjo, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU i.A., Mobile 076 391 77 79, vero@luzern-yoga.ch

Kursbeitrag

Regulär	10er-Abo (Lektion à 75 min) Fr. 300.- (6 Monate gültig)
Mitarbeitende der Schatz AG	12er-Abo (Lektion à 75 min) Fr. 300.- (6 Monate gültig)

Zahlung

Bankzahlung, in bar oder via TWINT auf 076 391 77 79

Eine Schnupperlektion kannst du kostenfrei und jederzeit besuchen, bitte melde dich an.

Ich freue mich von dir zu hören!

Liebe Grüsse,
Vero

Wir leben Yoga

Yogagemeinschaft Luzern | Hirschengraben 13a | 6003 Luzern
www.luzern-yoga.ch | info@luzern-yoga.ch