



Yin Yoga mit Hilde Stöckli

Herbst/Winter 2020
in der Yogagemeinschaft Luzern

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, langsamer und meditativer Yogastil. Durch achtsames Stimulieren und Dehnen der Muskeln und Faszien (Bindegewebe) können Verspannungen im Körper gelöst und Schmerzen reduziert werden. Mit Bolstern, Decken, Blöcken werden die Posen eingerichtet und ganz bequem, passiv eine Weile gehalten. Das Geschehen lassen wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Der Atem vertieft sich auf natürliche Weise.

Mit der Yin Yoga-Praxis werden feinstoffliche Energielinien (Meridiane) ausgeglichen und das Wohlbefinden im Körper nachhaltig unterstützt. Aus der eigenen Mitte entwickelt sich innere Ruhe und Kraft.

Wann

Freitag, 28. August, 18.00 – 19.30 Uhr
Samstag, 19. September, 18.00 – 19.30 Uhr
Samstag, 17. Oktober, 09.30 – 11.00 Uhr
Freitag, 6. November, 18.00 – 19.30 Uhr
Freitag, 20. November, 18.00 – 19.30 Uhr
Freitag 4. Dezember, 18.00 – 19.30 Uhr
Sonntag, 13. Dezember 11.30 – 13.00 Uhr

Kosten

Einzelktion à 90 Minuten: CHF 35.00
Flex-Abo für 5 Yin Yoga-Lektionen: CHF 150.00 (6 Monate gültig)
Studierende und Kulturlegi: Preisreduktion von 30 %

Organisatorisches

Kursleitung: Hilde Stöckli
Anmeldung: hilde@luzern-yoga.ch oder 079 569 96 11

Wir leben Yoga

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