



Yin Yoga mit Hilde Stöckli

Mai/Juni 2021

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

Samstag, 1. Mai 2012, 09.30 bis 11.00 Uhr

Freitag, 28. Mai 2021, 18.00 bis 19.30 Uhr UND zusätzlich 20.00 bis 21.30 Uhr

Samstag, 12. Juni 2021, 09.30 bis 11.00 Uhr

Freitag, 25. Juni 2021, 18.00 bis 19.30 Uhr UND zusätzlich 20.00 bis 21.30 Uhr

Kosten

Einzellektion à 90 Minuten: CHF 35.00

Flex-Abo für 5 Yin Yoga-Lektionen: CHF 150.00 (6 Monate gültig)

Preisreduktion für Studierende, Arbeitssuchende und Kulturlegi

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