



# YOGA

## In der Kleingruppe

Montag 16.30-17.30 Uhr:

### **YOGA für Neu-, Spät- und Wiedereinsteiger**

**Yoga** ist für ALLE geeignet, egal ob sie sich zu unbeweglich, zu „alt“ oder zu wenig selbstbewusst fühlen, ob sie mit dem Gewicht nicht zufrieden sind, an einer körperlichen Einschränkung arbeiten möchten oder einfach **Spass an der Bewegung** haben.

Heute können alle die vielen positiven Wirkungen des Yoga nützen, denn es stehen keine akrobatischen Verrenkungen im Mittelpunkt. Wir wollen die Aufrichtung und die Beweglichkeit der Wirbelsäule stärken, das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit verbessern und die Atmung vertiefen. Auf der emotionalen Ebene hilft uns Yoga, Altes loszulassen und an einer positiven Einstellung zu arbeiten.

Montag 18.00 -19.00 Uhr:

### **Yin Yoga für innere Ruhe und Entspannung**

**Yin Yoga ist ein ruhiger, sanfter, meditativer Yogastil mit lange gehaltenen passiven Dehnungen.** Als Gegenpol zu unserem schnellen, stressigen, leistungsorientierten Lebensstil sinken wir im Yin Yoga regelrecht in eine Position (Asana) hinein und verweilen dort mit fließendem Atem und mit entspannten Muskeln 3-5 Minuten lang. Dieses lange Halten der Übungen hilft uns zur Ruhe zu kommen, den Fokus auf unsere Mitte zu richten, Stress abzubauen und Energie zu tanken – **LOSZULASSEN.**

(Die Fascien, welche die Muskeln, Organe, Gefässe, Nerven etc. umhüllen und zusammenhalten, werden belebt. So bleibt das Bindegewebe elastisch und die Beweglichkeit wird gefördert.)

Ort: Seminarraum im-focus, Industriestr. 12 (Buchenhof), Sursee

(Eintritt jederzeit möglich)

Weitere Informationen: Helen Müller-Baumeler 076 520 57 64

[www.im-focus.ch](http://www.im-focus.ch)

[helen.mueller@im-focus.ch](mailto:helen.mueller@im-focus.ch)