



Integration durch *Yoga*

Hatha Yoga



FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE
MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Das Yogakonzept umfasst ein ganzheitliches Training.

Die Yogalektionen beinhalten die folgenden 3 Bereiche:

- ASANAS:** Körperpositionen und Bewegungen um den Körper zu kräftigen und zu dehnen. Dabei liegt der «Schwerpunkt» auf der Haltung, sowie eine Balance zu finden in Bezug auf Belastung und Belastbarkeit des Körpers und seiner Strukturen.
- ATMUNG:** Wahrnehmungsübungen um die Atembewegungen und Muster kennenzulernen. Lerne Bewegung und Atmung zu kombinieren oder dich über die Atmung zu entspannen.
- MEDITATION:** Erfahren von Stille und zur-Ruhe-kommen.

Trainingszeit jeweils Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
Proberaum, Kirche St. Michael, Rodteggstrasse 2, Luzern

2 Schnupperlektionen gratis, danach Teilnahme über Mitgliedschaft beim BSC Luzern

KONTAKT

Nicole van Gansewinkel

- Physiotherapeutin BSc
- Yogalehrerin / Yogaalliance 500h

kontakt@yogaphysiotherapie.ch
+41 078 480 67 61

