SANFTES YOGA 65+

Gerda Imhof | Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU | www.gerdaimhof.ch

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST UND HERZ

Was erwartet mich im Sanften Yoga 65+?
Sanftes Yoga richtet sich an Menschen, denen es im Yoga nicht (mehr) darum geht, akrobatische Meisterleistungen zu vollbringen, sondern die gerne mit einfachen Übungen etwas für ihre physische und psychische Gesundheit tun möchten. Oft sind nämlich gerade die einfachen, von aussen relativ unspektakulär aussehenden Übungen diejenigen mit der grössten Tiefenwirkung.
Neben den Körperübungen zur **Mobilisierung und Kräftigung** beinhaltet der Kurs die folgenden weiteren, wichtigen Aspekte:

- Atemübungen
- Meditations- und Konzentrationsübungen
- Koordinative und spielerische Übungen
- Kurze thematische Impulse für die Yogalektion und für den Alltag
- Schlussentspannung

Es können explizit auch Menschen am Kurs teilnehmen, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen in einem "normalen" Yogakurs nur eingeschränkt mitmachen könnten. Ein Teil der Lektion kann sitzend auf einem Stuhl ausgeführt werden. Wir üben jedoch auch im Stehen, im Vierfüsslerstand und im Liegen. Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind keine nötig.

Kosten
Regulärer Preis: CHF 28.00 pro Lektion im 10er-Abo. Kleingruppen von max. 8 Personen.
Schnupperlektion: CHF 20.00 (bitte für die erste Lektion 10 min vor Kursbeginn erscheinen)

Kurstag und -zeit
Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr

Kursort
Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a, 6003 Luzern, www.luzern-yoga.ch
Die Yogagemeinschaft befindet sich im 1. Stock des Hofgebäudes. Wer Mühe hat, die Yogagemeinschaft beim ersten Mal auf Anhieb zu finden, bitte anrufen: 077 420 42 78.

Mitbringen
Bequeme Sportbekleidung (Trainerhosen, T-Shirt, Trainerjacke/Pullover). Yoga wird entweder barfuss oder mit Socken praktiziert. Umziehen kann man sich direkt in der Yogagemeinschaft. In der Yogagemeinschaft sind Yogamatten, Decken, Blöcke, Sitzkissen, Bolster, Stühle etc. vorhanden.

Weitere Infos und Anmeldung
Gerda Imhof, info@gerdaimhof.ch, 077 420 42 78, www.gerdaimhof.ch