



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



YOGA

Raum der Stille & Kraft
Meditation in Bewegung
Geschehen lassen

YOGA ist eine Jahrtausend alte Erfahrungswissenschaft aus Indien, die sich durch ihre zeitlose Aktualität auf der ganzen Erde ausbreiten konnte als Methode und als Übungssystem, das den ganzen Menschen in Körper, Geist und Seele anspricht. Unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Konfession kann Yoga geübt werden. Yoga zu beschreiben ist nicht wirklich möglich; im besten Fall kann ich mit einigen Worten meinen Ansatz vermitteln – so lade ich Sie/ Dich herzlich in die Yogastunden ein!

Auf der Yogamatte

Genau so, wie wir sind in diesem Moment praktizieren wir achtsam Körper- und Atemübungen, Konzentration/ Meditation und Tiefenentspannung. Jede übt in ihren Möglichkeiten. Impulse zum täglichen Leben fließen mit ein.

Wir richten die Aufmerksamkeit nach Innen, spüren, lauschen, nehmen wahr und lassen geschehen.

Neugierig und absichtslos erforschen wir uns in unseren Möglichkeiten und Widerstände und lassen sie sein.

Unsere Kräfte ordnen sich und wir können immer tiefer entspannen und uns sein lassen.

Im Alltag

Aus der Yogapraxis entfalten sich Schritt für Schritt Ausgleich & Regeneration der Kräfte, Bewusstsein, Lebensfreude, inneres Gleichgewicht und ein immer tieferes Vertrauen.

«Nach jeder Yogastunde habe ich Gefühl, dass alles in Ordnung ist» - sagte eine Freundin.

Brigitt Feitknecht-Nauer • dipl. Yogalehrerin

Brigitte.feitknecht@gmail.com * Tel 079 895 48 77 * www.einfach-sein-yoga.ch

Yoga für Frauen

Kursdaten	Mittwochmorgen	Kursort	Gesundheitszentrum, Apotheke Postplatz 3, Willisau
Zeit	09.00 – 10.10 Uhr	Kosten Anmeldung	Fr 23.- pro Lektion im Trimester telefonisch oder per E-Mail



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU

