

Luna Yoga und Klang

Basierend auf traditionellem Yoga und verbunden mit modernen Körpertherapien wurde in den 80er Jahren Luna Yoga von Adelheid Ohlig entwickelt. Als Journalistin, Dolmetscherin und Yogalehrerin hat sie auf allen Kontinenten Heilweisen verschiedener Naturvölker erkundet. Aus diesem vielseitigen Erfahrungsschatz ihrer zahlreichen Aus- und Weiterbildungen entstand die Körperkunst des Luna Yoga.

Der Name Luna Yoga stellt die Verbindung des Weiblichen zum Yoga her. La Luna versinnbildlicht die Phasen des Mondes auf seinen Reisen um die Erde. Im Luna Yoga betrachten wir die eigene Wandelbarkeit und lernen unser zyklisches Empfinden besser kennen.

Mit sanften Spürübungen, Haltungen, fließenden Bewegungsabfolgen, achtsamer Atemlenkung, Elementen von Fruchtbarkeitstänzen und Entspannung lädt Luna Yoga ein, die Verbindung von Körper, Geist und Seele zu erleben.

Leitend im Luna Yoga ist der Gedanke, dass jede/r selbst am besten weiß, was ihr/ihm gut tut. Die Methode passt sich dem Menschen an und nicht umgekehrt.

Luna Yoga

- harmonisiert Eisprung und Blutung
- unterstützt bei Kinderwunsch
- lindert Wechseljahrbeschwerden
- kräftigt den Beckenboden
- verbessert die Spermienqualität

Luna Yoga stärkt das Körperbewusstsein, aktiviert die Selbstheilungskräfte und bringt durch die besondere Übungsweise Lebendigkeit ins Becken. Es fördert in hohem Maß Kreativität, Fruchtbarkeit, Lebenslust und die Selbstwahrnehmung.

Luna Yoga ist für Frauen und Männer geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. In meinen Kursen begleiten die Schwingungen von tibetischen Klangschalen die Wirkung des Luna Yoga und vertiefen die Entspannung.

Regelmäßige Weiterbildungskurse unterstützen und stärken mich auf meinem Weg als Luna Yoga Lehrerin. Wie in alten Zeiten wird ein Großteil des Wissens mündlich in Seminaren weitergegeben.

Termine: 28.03.2010 von 10:00 – 17:00 Uhr
24.10.2010 von 10:00 – 17:00 Uhr

Kursgebühr: € 80.-, bitte Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen



Referentin: Evi Vetter
Heilpraktikerin, Luna Yoga Lehrerin

*Ein Tag ohne Lächeln
ist ein verlorener Tag.*

Charlie Chaplin