



HATHA YOGA –

Luna Yoga für Frauen: Weiblich und entspannt – dehnen und kräftigen

Luna Yoga weckt Weiblichkeit und Lebensfreude:

Luna Yoga ist eine auf dem klassischen Hatha Yoga basierende sinnenfreudige und heilsame Körperkunst. Im Zentrum stehen kräftigende Bewegungen, ausgleichende Atemübungen und achtsames Hinspüren. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Bewegung und Wahrnehmung des Beckenraumes. Luna Yoga® kann beim Wunsch, schwanger zu werden, unterstützen und Schwangerschafts-, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden lindern. Ruhe und Entspannung – Dehnen und Kräftigen.

Luna Yoga zu praktizieren bringt Leichtigkeit, wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.

Präventionskurs, von den Krankenkassen anerkannt.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Yoga-Erfahrene.

Uhrzeit und Raum:	8 x montags von 18.15 bis 19.45 Uhr, KA 209
Termine:	Montag 8. April, 15. April, 22. April, 29. April, 6. Mai, 27. Mai, 3. Juni, 10. Juni 2024
Hybrid:	präsent und online
Kursleitung:	Birgit Kindler, Luna Yoga Lehrerin (zertifiziert) und Diplom-Sprecherzieherin
Kursgebühr:	125 Euro pro Kursteilnehmerinnen für 8 Termine Die Kursgebühr ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten!
Schnuppergebühr:	1x für 17 Euro
Anmeldung:	bei Birgit Kindler per Email: kindler@ph-freiburg.de oder luna-yoga-freiburg@posteo.de www.luna-yoga-freiburg.de

Es handelt sich um ein zertifiziertes Kursangebot. Der Kurs ist nur unter bestimmten Voraussetzungen durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig. Bitte erkundigen Sie sich jedoch im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Erstattung im Rahmen der Präventionsleistungen möglich ist.

Für das Kursangebot ist bequeme und warme Kleidung wichtig. Bringen Sie gerne Ihre Yoga- oder Gymnastikmatte mit. Einfache Matten sind vorhanden, bitte ein Tuch dafür sowie eine Decke und ggfls. Socken.

Kommen Sie bitte ein paar Minuten vor Beginn der Stunde.

