



THERAPIEZENTRUM LÜNEN

WIR BEWEGEN LÜNEN

Yoga Beginner Kurs (10 x 90 min.)

Du wolltest schon immer mal Yoga machen bzw. ist deine letzte Yoga Erfahrung schon lange her? Dann bietet dir dieser Kurs einen wundervollen Einstieg. Der Fokus dieses Kurses liegt darin, ein gutes Fundament für deine Yogapraxis aufzubauen. Wir beschäftigen uns mit der yogischen Atmung (Rhythmus, Form) der Ausrichtung des Körpers (Alignment) in den verschiedenen Positionen (Asanas), den Grundlagen von Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. All diese Punkte bilden wichtige Grundsteine für eine gesunde, ausgewogene und langjährige Yoga Praxis. Der Kurs ist extra für Anfänger ausgerichtet, so dass du erste schöne Yoga Erfahrungen sammeln kannst. Wir freuen uns auf dich!

Yoga für einen starken Rücken (10 x 90 min.)

Die Yogapraxis hilft dir und deinem Körper wieder mehr Kraft, Balance und Flexibilität zu geben. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und umliegender Muskulatur. Gezielte Yogahaltungen helfen dir Verspannungen abzubauen, aber auch die tiefliegenden Muskeln zu dehnen und zu kräftigen. Denn ein starker Rücken kann auch entzücken. Die ausbalancierten Yogastunden bringen muskuläre Dysbalancen, Verkürzungen oder auch Fehlhaltungen wieder mehr ins Gleichgewicht. So kannst du mit mehr Stabilität, Kraft und Balance durch den Alltag gehen.



THERAPIEZENTRUM LÜNEN

WIR BEWEGEN LÜNEN

Yoga für Yogis mit Vorerfahrungen (10 x 90 min.)

Du hast bereits Yoga Erfahrungen oder eine regelmäßige Yoga Praxis? Du bist vertraut mit der yogischen Atmung und einigen Yoga Positionen? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs lernst du verschiedene Techniken, Ideen und Praktiken, die dir helfen deine Yoga Praxis zu vertiefen. Wir praktizieren im Hatha Vinyasa Stil, was bedeutet, dass wir sowohl mit dynamischen als auch statischen Ansätzen arbeiten, die durch Atemübungen und Meditationstechniken ergänzt werden können. Yoga bringt dir mehr Kraft, Stabilität und Balance für Körper und Geist. Wir freuen uns auf dich!

Auf phantastischer Yogareise mit Paddy / Yoga für Kids ab 5 Jahren (10 x 60 min.)

In diesem Kurs betreten die Kinder die magische Welt des Yoga. Kinder lieben Bewegung und Kinder lieben Abenteuer und Geschichten. Wir führen die Kids auf spielerische Art und Weise auf Abenteuerreise zu den verschiedenen Tieren und Orten, die wir aus den Geschichten des Yoga kennen oder leiten sie durch Phantasiereisen (Meditation). Auf diesen Entdeckungsreisen lernen sie viel über sich selbst (Körperwahrnehmung, Bewegung), die Magie des Atems und über die zauberhafte Welt des Yoga.

Einführung in die Meditation (10 x 90 min.)

In diesem Kurs bekommst du einen Einblick in die Meditationspraxis. Du wirst durch eine körperliche Entspannung und Atemübungen geführt, die dir helfen deinen Geist besser vorzubereiten. Durch eine entsprechende Vorbereitung wird der Zugang zur Meditation erleichtert. Wir praktizieren verschiedene Entspannungsmethoden, Atemübungen und Meditationstechniken, wodurch du dann schauen kannst, welche für dich am zugänglichsten sind. Außerdem erhältst du in diesem Kurs ein paar Tipps und Inspirationen für deinen Alltag. Dieser Kurs richtet sich an jeden, der gerne etwas Gutes für sich machen und schon immer Meditation für sich entdecken wollte.

Wir freuen uns auf dich!