



Yoga Nidra mit Asanas

Beschreibung	<p>Yoga Nidra bedeutet "bewusster Schlaf" und hilft, sich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Der tiefe Entspannungszustand wirkt ausgleichend auf das Nerven- und Hormonsystem und bringt ein gelasseneres Auftreten im Alltag. Eingeleitet wird jeweils die erste Hälfte der Lektion mit sanften Atemübungen (Pranayama) und leichten Körperübungen (Asanas), welche erste Blockaden lösen und Lebensenergie (Prana) zum Fließen bringen. In der zweiten Hälfte wird die Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra praktiziert. Durch dieses Zusammenspiel verlassen Sie den Kursraum absolut ausgeglichen und mit einem einzigartigen Wohlgefühl.</p> <p>Dieser Kurs enthält sanfte Körperübungen, im Gegensatz zum Kurs "Yoga Nidra", wo die Lektionen aus reinen Bewusstseinsübungen bestehen.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erfahren, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können die Übungen (Asanas) in Ihren Alltag einbauen und selbstständig ausführen.• Sie verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit und stärken Ihr Immunsystem.• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und stärken Ihre Psyche.• Sie erfahren Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.• Sie können stressbedingte Symptome wie Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Verspannungen, Lustlosigkeit und Nervosität vorbeugen oder lindern.
Datum	auf Anfrage / D_75261
Dauer	Total 14.00 Lektion(en)
Preis	CHF 392.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

