

Lust auf Luna Yoga?

Zeit für sich selbst! Der Alltag mit Beruf, Familie und Kindern kostet viel Kraft. Wo können Frauen Energie tanken?

Ich habe Luna Yoga 2006 in Berlin-Karlshorst kennen und schätzen gelernt. Luna Yoga ist eine Körperkunst und Heilweise, die vor fast 30 Jahren von Adelheid Ohlig entwickelt wurde. Diese weibliche Form des Yoga ist sehr vielfältig und reicht von sanften Spür-, Dehn- und Atemübungen über leichte, mittlere bis hin zu anspruchsvollen und kraftvollen Yogahaltungen oder Übungsreihen.

Besonders positiv habe ich die Freude am Bewegen, die Lust am Üben, das Erspüren des eigenen Körpers, der eigenen Weiblichkeit erlebt. Regelmäßiges Üben kann entspannend und ausgleichend wirken, Verspannungen lösen, die Beweglichkeit erhöhen und Energie schenken.

Luna Yoga stärkt das Körperbewusstsein, die Beckenkraft und fördert Kreativität und Lebenslust. Luna Yoga kann uns Frauen auch in Kinderwunschzeiten, Schwangerschaft oder den Wechseljahren positiv unterstützen. Etwas ganz Besonderes sind

die kraftvollen Tänze im Luna Yoga. Sie wirken wie eine starke Medizin, indem sie den weiblichen Zyklus harmonisieren.

Alleine, zu Hause, fällt es oft nicht leicht, sich körperlich zu betätigen. Entweder ist kein passender Platz vorhanden oder Zeit und Ruhe fehlen. Es gibt also viele Gründe, Luna Yoga gemeinsam zu üben! Geübt wird nach Lust und Laune, ohne Leistungsdruck, so dass es jeder Frau gut tut. Luna Yoga eignet sich für Frauen jeden Alters und erfordert keine Vorkenntnisse.

Luna Yoga wird nun wieder im Kiez angeboten: je ein fortlaufender Kurs in der „Buchhandlung am Tierpark“ in Friedrichsfelde und in der BIP-Kreativitätsschule in Karlshorst.

Zeit für sich selbst! Gemeinsam Luna Yoga!

Judith Stefan

Ihre Ansprechpartnerinnen für Kurse in Berlin sind die zertifizierten Luna Yoga® Lehrerinnen:

Judith Stefan

judithst@web.de

Tel.: 030 - 61 74 28 08 (AB)

Katharina Geipel

katharina.geipel@berlin.de

Mobil: 0173 - 977 52 61

Weitere Informationen unter www.lunayoga.de

