

Luna Yoga
Weiterbildung in Linden Fronleichnamswochenende
Gedanken Gefühle
8.-9. Juni 2023

Im Luna Yoga benutze ich oft das Wortspiel von Luna zu Laune.

Also:

Was ist mit unseren Stimmungen?
Wie gehen wir damit um?
Welche Rolle spielen sie im Unterricht?
In meinem eigenen Üben/Tun?
Wie erlebe ich sie im Alltag?
Hab' ich dauernd Sonntag? Sprich gute Laune?
Was nun?
Was tun?

Innehalten, Atmen, besinnen sind brauchbare Werkzeuge. Dem Atem lauschen, den Sinnen nachgehen. Bewegungslust entdecken, Haltungen ausprobieren...wir haben so viel im Körper zur Verfügung.

Spielen wir an der Weiterbildung in Linden – einem altvertrauten Ort – mit unserem gegenwärtigen Sein und beobachten, wie wir gerade drauf sind. Und wie wir mit der jeweiligen Stimmung/Laune/Befindlichkeit umgehen wollen.

Was ist fruchtbar und förderlich?

Schliesslich sind Fruchtbarkeiten in alle Himmelsrichtungen unser Hauptthema.

Ich bin freudig gespannt auf neue Erkenntnisse und wünsche frohgemutes Forschen jetzt und jederzeit.

Glückauf von Herzen
Adelheid

Hier die vorläufigen Zeiten für die verschiedenen Aktivitäten:

Donnerstag, **8. 6.:** 15-19 und Freitag, **9. 6.:** 7-19 Weiterbildung für die **Lehrerinnen**.
Samstag, **10.6:** Vormittag Festvorbereitung, Nachmittag und Abend **Fest** mit **Gedenken an Jutta** und Ehrenmitgliedschaft
Sonntag, **11. 6.:** Vormittag Luna Yoga **Netz** Versammlung Mittagessen, Abreise

Bitte Flyer, eigene Werbung mitbringen sowie etwas für die Mitte: Blume, Kerze, Duft - was immer Dir zum Thema passend erscheint.

Honorar:

260,00 € darin enthalten 19% MwSt.: € 41,51
bitte überweisen auf mein Konto bei der Postbank München:
IBAN: DE63 7001 0080 0194 666800 BIC: PBNKDEFF