



fitplus

menznauerstr. 20
6130 willisau
fitplus-willisau.ch



Yin Yang Yoga

**Am Freitag 14. Dezember 2018 von 20.00 bis 21.30 Uhr
mit Marion Reck**

„Ich bin fasziniert und berührt von der Erfahrung wie, durch das bewusste Verbinden von Atem und Bewegung, mein Geist zu Ruhe finden, mein Herz sich öffnen und sich ein Gefühl von Frieden und Freiheit ausbreiten kann. Es ist mir eine Freude, das Geschenk Yoga weitergeben zu dürfen“.

Die Yoga Praxis beginnt mit aktiveren und dynamischeren Sequenzen (Yang) und bewegt sich hin zu passiven Yogastellungen (Yin). **Yang** Asanas legen den Fokus auf Dynamik, erzeugen Wärme und leiten die Energien mehr zum Himmel. Dieser Teil ist körperlich intensiver, regt die Durchblutung an und entwickelt Kraft, Ausdauer und Flexibilität. **Yin** Asanas drehen den Fokus nach innen, wirken beruhigend und unterstützen uns bei der Erdung. Frieden und Freiheit kann sich ausbreiten.

Kosten: Fr. 25.00 (bar)

Wir freuen uns über deine Teilnahme. Anmeldung unter www.fitplus-willisau.ch