

# Luna Yoga® in Kassel 2019

Sa 30. März

+ Sa 28. September

Luna Yoga ist eine lustvolle Körperkunst und Heilweise.

Durch die besondere Übungsweise bringt Luna Yoga mehr Lebendigkeit ins Becken, verfeinert das Körperbewusstsein und fördert in hohem Maß die Kreativität.

Luna Yoga verbindet traditionelles Yoga, wiederentdecktes Frauenheilwissen und moderne körpertherapeutische Forschungserkenntnisse. Es fördert den liebevollen Umgang mit dem eigenen Frau-Sein. Rhythmen und Zyklen, Mond- und Lebensphasen wirken mit für einen freien Umgang mit weiblichen Energien.

Luna Yoga ist eine Wohltat bei allerlei Beschwerden im Beckenraum. Durch regelmäßiges Üben können Zyklusstörungen, PMS und Menstruationsbeschwerden verringert oder aufgelöst werden, Myome und Zysten können sich verkleinern oder ganz verabschieden.

Die Übungen erleichtern den Übergang in die Wechseljahre und verhelfen dazu, das Leben auf ganz neue Weise zu erfahren und zu genießen. Darüber hinaus ist es eine liebevolle Begleiterin in/ nach schweren Zeiten.

Bei unerfülltem Kinderwunsch gibt es im Luna Yoga ein wohltuendes und erfolgreiches Übungskonzept, womit die Fruchtbarkeit ganzheitlich belebt und der Eisprung ausgelöst werden kann.

**Und am Schönsten ist es, Luna Yoga aus purer Lust am eigenen Spüren zu erfahren!**

**Tages-Seminare: Samstag, 30. März 2019, 10-17/17.15Uhr (Pause 60min) 70€.  
Samstag, 28. September 2019, 10-17/17.15Uhr (Pause 60min) 70€.**

Ort: Mergellstr. 40, 34130 Kassel (Ermäßigung bitte erfragen)

Dieses Angebot richtet sich nur an Frauen! Auch für Yoga-Anfängerinnen gut geeignet.

**Anmeldung bei Heike Steinert**

**Mail: [luna@yoga-aniwaniwa.de](mailto:luna@yoga-aniwaniwa.de) , Tel: 01515 0695230**

