

## LUNA-YOGA

### KREATIONEN

2019

ARKUNA e.V. Stuttgart

weiblich, magisch, spirituell

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst.

Basierend auf dem alten Wissen des klassischen Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele stellt es die Bedürfnisse des weiblichen Körpers in den Mittelpunkt.

Luna Yoga besteht aus sanften Spürübungen, Tänzern und Entspannungstechniken.

Diese Kombination bewirkt eine tiefgreifende Regeneration, wirkt wohltuend und belebend auf die weiblichen Organe, stärkt das Körperbewusstsein und das als Frau in ihrer Gesamtheit.

Luna Yoga bringt durch die besondere Übungsweise Lebendigkeit in das Becken und erweckt Vitalität, Gelassenheit, Fruchtbarkeit und Lebenslust.

Eine wirksame Methode, die von Adelheid Ohlig entwickelt wurde.

Luna Yoga ist international verbreitet und anerkannt. Die Bücher von Adelheid Ohlig wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt

[www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com)

Die Luna-Yoga Kreationen entstanden aus einem Zusammenschluss von 6 Luna-Yoga-Lehrerinnen aus drei Ländern und finden nun zum 12. Mal statt.

Ute-Trautmann Brenner/Remshalden,

Elisabeth König/Waiblingen und Rosemarie Berner/Vaihingen gestalten das Luna-Yoga Wochenende.

Uns verbindet der Schatz des Luna Yoga, den wir bei Adelheid Ohlig kennengelernt, von ihr erlernt haben und lehren. Eine jede von uns lebt mit einer anderen Körper- und Frauengeschichte und geht ihren eigenen Luna-Yoga Weg. Jede von uns stellt ihre persönliche Art des Unterrichtens und ihre Erfahrungen in den von ihr gestalteten Übungseinheiten vor.

Ute, Elisabeth und Rosemarie sind ausgebildete Luna-Yoga Lehrerinnen und Mitfrauen im Luna-Yoga Netz.

Wir haben alle die gleiche fundierte Ausbildung durch Adelheid Ohlig und arbeiten nach den Prinzipien des Luna Yoga. Ute und Evelin sind auch erfahren in der Arbeit mit traumatisierten Frauen.

Ute unterrichtet seit 1996, Elisabeth seit 2011 und Rosemarie seit 2006.

Die Luna-Yoga Kreationen geben dir die Gelegenheit, jede Lehrerin in ihrer Besonderheit kennenzulernen. Uns verbindet die Liebe zum Luna Yoga. Jede durfte und hat ihren eigenen Stil entwickelt.

Die Luna-Yoga Kreationen sind für alle interessierten Frauen geeignet, um ihren persönlichen Schatz zu heben, den Luna Yoga für sie bereit hält.

Als zukünftige Luna-Yoga Lehrerin nimmst du vielleicht Anregungen mit für dein eigenes Lehren. Als Teilnehmerin freue dich auf ein Wochenende mit Luna-Yoga Übungen für ein Frauenleben.

Evelin bringt uns das Thema Trauma nahe, gibt uns einen Einblick in die Vorgänge im Gehirn und Körper und zeigt Möglichkeiten auf, wie traumasensibles Yoga betroffene Frauen unterstützen kann, die Verbindung zu ihrem Körper in einer für sie gefahrlosen und sorgsam Weise wieder herzustellen. Ute übernimmt den praktischen Teil.

**Termin: 08.02. – 10.02.2019**

Beginn: Freitag, 08.02. um 18.30 Uhr

Ende: Sonntag, 10.02. um 13.00 Uhr

**Kosten für das Wochenende: 225,- €**

**Bei Buchung bis Ende Dezember: 200,- €**

**Anmeldung bei Elisabeth König**

**Veranstaltungsort:**

Bischof-Moser-Haus, Wagnerstr. 45,

70182 Stuttgart (Mitte)

Elisabeth König

**elis.koenig@t-online.de**

Mobil 0160 979 16 113

Ute Trautmann-Brenner

**utetrautmannbrenner@yahoo.de**

Rosemarie Berner

**info@rosemarie-berner.de**

Evelin Wacker

**evi.wacker@gmx.de**

