

## **Luna-Yoga® für Trauernde**

Nach dem Tod eines geliebten Menschen empfinden wir große Trauer, fühlen uns häufig kraft-, mut-, und ruhelos, es begleiten uns schwere Gedanken und Fragen.

Die alte indische Körperkunst des Yoga kann eine hilfreiche und wohltuende Unterstützung auf unserem Trauerweg sein. Die Haltungen und Bewegungsabläufe des Yoga wirken einerseits positiv auf unser körperliches Wohlbefinden, sie kräftigen, dehnen, halten geschmeidig und flexibel. Gestalten wir die Übungen bewusst und aufmerksam, können sie aber auch unsere innere Haltung, unser Denken und Fühlen beeinflussen. Gerade das Luna-Yoga®, in das auch wohltuende Übungen und Heilweisen anderer Kulturen sowie feine Spür-, Atem- und Entspannungsübungen Eingang gefunden haben, kann dazu beitragen, dass sich tiefe und heilsame Wirkungen einstellen. Unsere Gedanken und Gefühle können zur Ruhe kommen, Lebensfreude und Energien können neu geweckt und vertieft werden.

So können nach einer Trauererfahrung das Eintauchen in eine Yoga-Übung und das bewusste Sich-Spüren sehr wohltuend wirken und dabei helfen, wieder eine vertrauensvolle Haltung gegenüber dem Leben und den eigenen Kräften und Ressourcen zu entwickeln und gleichermaßen die Verbindung zum Verstorbenen zu bewahren.

Auch mir hat das Yoga-Üben während meiner Trauerzeit sehr dabei geholfen, mich wieder ganz in meiner Mitte und lebendig zu fühlen. Inzwischen praktiziere ich seit ca. zehn Jahren Yoga und habe im Jahr 2017 meine Ausbildung zur Luna-Yoga®-Lehrerin abgeschlossen. Gerne möchte ich Sie dazu einladen, auszuprobieren, ob auch Ihnen das Yoga-Üben gut tut.

**Der Kurs ist derzeit ausgebucht, gerne können Sie sich aber auf eine Warteliste setzen lassen. Melden Sie sich dazu bitte bei Frau Koch, Kontaktdaten siehe unten.**

Der Kurs für 6 Personen findet seit Juni 2018 jeweils am 2. und 4. Donnerstag im Monat von 19:00 h bis 20:15 h statt. (nicht an Feiertagen und in den Schulferien).

Monika Koch

[Moni-Koch@gmx.de](mailto:Moni-Koch@gmx.de)

0173-7411168

Das Angebot ist kostenfrei. Über eine Spende für die Trauerarbeit am Hauptfriedhof freuen wir uns.