



# RÜCKBILDUNGS-YOGA

Raum und Zeit für dich und deinen Körper

# RÜCKBILDUNGS-YOGA

Herzlichen Dank für dein Interesse an meinem Angebot. Im wunderschönen HERZRAUM am Rande der Neustadt Luzern findest du jeweils

Dienstags 19.45 – 21.00 Uhr

Raum und Zeit für DICH zum Sein. Gönn dir eine liebevolle Pause und komm ganz wieder an. In dir und deiner Mitte. Im Jetzt. Gib dich deiner Atmung und den ruhigen und dennoch kräftigenden Bewegungen und Haltungen hin und lasse immer wieder alles los. Werde weich und entspanne.

Im Rückbildungs-Yoga schenken wir der Atmung, dem Beckenboden, Schultern, Bauch, Wirbelsäule und der Körperhaltung unsere Aufmerksamkeit. So nimmst du den andauernden Veränderungsprozess in deinem Körper wahr und schenkst ihm deine Liebe und Fürsorge. In der Ruhe stärkst du deine innere, mütterliche Kraft und dein Vertrauen in dich.

Gestärkt, entspannt und einem Gefühl von Ganzheit verlässt du nach 75 Minuten lächelnd deine Yoga-Matte.

Rückbildungs-Yoga ist nach der Zeit des Wochenbetts, also 6-8 Wochen nach der Geburt, ideal! Alles Weitere findest du auf meiner Homepage [www.tanjaiten.ch](http://www.tanjaiten.ch).

Ich freue mich auf unsere Begegnungen.

Namaste,

Tanja Iten (Mitglied des Schweizer Yogaverbandes)



TANJA ITEN

yoga, meditation & begleitung

079 434 78 64

[tanja.iten@gmx.ch](mailto:tanja.iten@gmx.ch)

HERZRAUM

Arsenalstrasse 49

CH- 6005 Luzern / Kriens