

D3036C Luna Yoga® Entspannt und geschmeidig in Schultern und Nacken mit Luna Yoga

Beginn	Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Barbara Haun-Scheu
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Was schultern Sie im Alltag? Sitzt Ihnen etwas im Nacken? Schultern und Nacken sind durch einseitige Tätigkeiten, Haltungen und Belastungen im Alltag häufig schmerhaft sowie dauerhaft verspannt. Mit sanften und auch kraftvollen Luna Yoga-Übungen, Entspannung und Atemübungen werden wir uns in diesem Seminar besonders achtsam dieser Körperpartie widmen. Unsere Körperwahrnehmung wird gestärkt und wir erleben mehr Leichtigkeit und Geschmeidigkeit in Schultern und Nacken. Dabei erfahren wir auch unseren Körper als Gesamtheit und die Verbindung von unserem Becken mit dem Rücken, den Schultern, dem Nacken und unserer Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine warme Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)