

---

### **Annullationsbedingungen**

- ⇒ Bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- ⇒ 7 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50% der Kosten zurück.
- ⇒ Ab 7 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen auf Grund von Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist.

Der Kursteilnehmer ist für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich.

Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bei uns bestellen oder unter [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch) einsehen.

---



Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige

## **KUNDALINI-YOGA 2024**

**Donnerstag,  
11. Januar bis 4. Juli 2024 (24x)**

### **Kursleitung:**

Danielle Meier  
Yogalehrerin und EFT Therapeutin,  
Mitglied Yoga Alliance



### **Anmeldung:**

FRAGILE Zentralschweiz  
Pilatusstrasse 30  
6003 Luzern  
Telefon: 041 260 78 61  
E-Mail: [zentralschweiz@fragile.ch](mailto:zentralschweiz@fragile.ch)

Kurs-Nr.:	-
Datum:	11.01.-04.07.2024 (24x)
Zeit:	10.00 – 11.15 Uhr
Zielgruppe:	Hirnverletzte und Angehörige
Teilnehmende:	ca. 6 Personen
Ort:	<b>Aktiv-Treff</b> Gerliswilstrasse 53 6020 Emmenbrücke
Kurskosten:	Mitglied <b>CHF 384.–</b> Mit KulturLegi <b>CHF 312.–</b> Nichtmitglied <b>CHF 480.–</b>

### Wie finden Sie den Aktiv-Treff?

**Bus: Nr. 2 Emmenbrücke** von Luzern Richtung Emmenbrücke bis zur Busstation **Krauerstrasse**

**SBB:** S-Bahn von Luzern oder Sursee bis zur S-Bahnstation **Gersag** fahren. Dann zu Fuss Richtung Sonnenplatz, weiter die Gerliswilstrasse hinunter bis zum Haus Nr. 53. Der Eingang befindet sich im Durchgang, Lift 1. UG.



### Kundalini-Yoga

Sie lernen unter professioneller Anleitung Kundalini-Yoga kennen. Mit sanften Körperübungen, Atemtechniken, Klang, Entspannung und Meditation werden Energiebahnen im Körper angeregt und ins Gleichgewicht gebracht. Dabei richten wir den Fokus auf unsere körpereigenen Energiezentren, den sogenannten Chakras.

Kundalini Yoga stärkt unser Hormon-, Immun- und autonomes Nervensystem, es steigert die Durchblutung und verbessert den Stoffwechsel. Gleichzeitig reduzieren sich eventuell vorhandene Ängste.

Bei regelmässiger Praxis von Kundalini Yoga baut sich angestauter Stress natürlich ab, der ganze Körper entspannt sich und kehrt zurück in sein natürliches Gleichgewicht. Es entsteht eine schöne Harmonie von Körper, Geist und Seele.

### Jin Yoga

Beim Jin Yoga verweilen wir länger in den einzelnen Stellungen.

Mit Kissen, Polster und Decken machen wir es uns bequem in einer Yogaposition.

Durch das lange Dehnen wirkt Jin Yoga besonders effektiv auf das Faszien- und Bindegewebe, auf Gelenke und Bänder. Bestehende Verklebungen in tiefen Bindegewebeschichten können sich wieder lösen, das Gewebe wird wieder geschmeidig.

Jin Yoga ergänzt sich optimal mit Kundalini Yoga. Die Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Von Zeit zu Zeit werde ich euch nach Absprache zusätzlich mit Hotstones verwöhnen.