Yoga in Sursee mit

Personal Yoga Therapie

LARISSA

personalyogalarissa.ch

yoga.therapie.larissa@gmail.com

Yogatherapie

Mit dieser komplementärtherapeutische Methode unterstütze ich dich bei Stress, Schlafstörungen, Ängsten, Essstörungen, chronischen Schmerzen und anderen Themen. Kindern und Jugendlichen kann ich dabei helfen, mit Gefühlen umzugehen, sich selbst besser kennenzulernen oder sich zu konzentrieren.

Yoga Gruppenkurse

Ich unterrichte Vini Yoga, ein gesundheitsorientierter Yogastil. Mir ist wichtig dich dort abzuholen, wo du stehst und dich von dort in deinen Körper, ins Spüren zu leiten.

Vini Yoga, Yoga & Ayurveda, Yoga in der Schwangerschaft, Rückbildungsyoga, Yoga im Wald

Achtsamkeit und Yoga für Kinder

Kinder können nicht nur für ihre körperliche Entwicklung sehr von Yoga profitieren. Achtsamkeit kann ihnen helfen, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen, Gefühle zu regulieren, liebevoll mit sich selbst und ihrem Körper umzugehen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und viele andere, für ihre Entwicklung wichtige Fähigkeiten.

Yoga Workshops

Die Workshops drehen sich jeweils um ein bestimmtes Thema. Dazu erfährst du wertvolle Inputs und einfach umsetzbare Anregungen für deinen Alltag. Anschliessend integrieren wir das Gelernte in der dazu passenden Yogapraxis. Kostenlos dazu erhältst du ein Handout, auf dem die wichtigsten Inputs zusammengefasst sind.

Anmeldung, mehr Infos und Aktuelles erfährst du über meine Website:
www.personalyogalarissa.ch