

# NATUR-GEIST-SEELE YOGA MIT FREUNDEN



**YOGA** ist ein seit langer Zeit praktizierter Übungsweg, der sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt.

Er besteht aus den Elementen

- ▶ Körperhaltungen (Asanas)
- ▶ Atemübungen (Pranayamas)
- ▶ Konzentration und Sammlung (Meditation)
- ▶ Entspannung

Werden die Übungen mit Achtsamkeit und dem Wahren der eigenen Grenzen ausgeführt, so verbessern sie die körperliche Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, vertiefen die Atmung, stärken Energie und Lebensfreude, führen zu mentaler Stärke, innerer Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit.

Jede Yogastunde ist ein Ausstieg aus den gewohnten Denk-, Bewegungs- und Atemmustern. Mit etwas Übungspraxis können diese Erfahrungen in jeden Moment des Alltags übertragen werden, um so z.B. den Auswirkungen von Stress besser gewachsen zu sein.

**YOGA** ist daher weder Sport noch Religion, sondern körperliches und geistiges Training und ermöglicht spirituelle Erfahrungen.

---

## HATHA - YOGA FÜR JEDERMANN/ FRAU

**Kurs: 12 Einheiten:** jeweils Mittwoch von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

15.02.2023

01., 08., 15., 22. und 29.03.2023

12., 19. und 26.04.2023

03., 10. und 17.05.2023

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

### Teilnehmerbeitrag:

NF- Mitglieder: € 190,-

Gäste: € 230,-

**Entspannungs-Bonus für Naturfreundemitglieder:** Ab der dritten Buchung ist der Teilnehmerbeitrag auf € 160,- reduziert.

**Veranstaltungsort:** Naturfreundezentrum 1220 Wien,  
Erzherzog Karl Straße 108 / Eingang Parkplatz Yoga-Raum/Stiege/links

**Yogalehrerin:** Dr. Brigitte Arndorfer, geb.1945, Yogapraxis seit 1987,  
seit 2008 Yogalehrerin BYO/EYU

**Anmeldung:** Naturfreunde Wien Tel: 01/893 61 41, E-Mail: [wien@naturfreunde.at](mailto:wien@naturfreunde.at)

---

**Teilnehmeranzahl:** mindestens 5 Personen, maximal 12 Personen (gemäß Vorgaben der Bundesregierung)