

KÖRPER-SEELE-GEIST

Yogakurse - Entspannung vom / im Alltag erfahren / sonst zu entdecken / verändern

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

Yogalehrerin: Mag. ^a Eva Klima-Gasser; Ausgebildete Yogalehrerin (BYO/EYO)

Eine Yogaübungseinheit - **wie eine Wanderung**, ein Stückchen Erfahrungsweg mit sich, sowie körperliches und mentales Training. Auf den Übungswegeinheiten können Früchte geerntet werden wie körperliche Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Vertiefung der Atmung, Bewusstheit / Klarheit. „**Das zur Ruhe kommen der Bewegung des Geistes**“ - eine mentale klare Bergsicht/Natursicht.

Auf körperlicher Ebene: Schulung der Körperwahrnehmung eingebettet in Übungen aus dem Yoga/Chi gong/ integrative Atemgymnastik; Spiraldynamische Übung des Gehens im Stand; ...

Auf mentaler Ebene: " Die Bewegungen des Geistes zur Ruhe bringen" - durch Sammlung (Einstiegsübungen zur Meditationserfahrung)

Gesamtheitlich fließen diese Erfahrungen in den Alltag hinein für z.B. Klarheit, innerer Ruhe und ...

Kurs 1

Uhrzeit: Jeweils Dienstag 10 - 11:30 Uhr

Termine: 12 Übungseinheiten:

10.,17.,24.September

1.,8.,15.,22.,29.Oktober

5.,12.,19.,26. November

Kurs 2

Uhrzeit: Jeweils Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr

Termine: 12 Übungseinheiten:

11.,18.,25.September

2.,9.,16.,23.,30.Oktober

6.,13.,20.,27. November

Kostenlose Kursprobeinheit zum Schnuppern:

Dienstagvormittag (10:00 - 11:30) am 3. September 2024

Mittwochabend (18:30- 20:00) am 4.September 2024

Bitte bequeme Bekleidung mitnehmen!
Gruppe: Mindestes 5 – max. 12 Teilnehmer*innen

Preise:

Pauschalpreis für 12 Termine für NF-Mitglieder: € 190,00
Pauschalpreis für Gäste: € 230,00

Veranstaltungsort: Naturfreunde Österreich, LO Wien; Erzherzog Karl Straße 108, 1220 Wien/
Eingang Parkplatz Yoga-Raum/Stiegen/links

Anmeldung: Naturfreunde Wien Tel: 01/893 61 41, E-Mail: wien@naturfreunde.at