

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: 10 Übungseinheiten:

22., 29. April

6., 13., 20., 27. Mai

3., 10., 17., 24. Juni

Kurs 2

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

Termine: 10 Übungseinheiten:

23., 30. April

7., 14., 21., 28. Mai

4., 11., 18., 25. Juni

Gruppe: Mindestes 5 – max. 12 Teilnehmer*innen



Kostenlose Kursprobereinheit zum Schnuppern:

Dienstagvormittag (10:00 - 11:30) 15. April 2025

Mittwochabend (18:30- 20:00) 16. April 2025

Bitte bequeme Bekleidung mitnehmen!

Preise:

Pauschalpreis für 10 Termine für NF-Mitglieder: € 160,00

Pauschalpreis für Gäste: € 200,00

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