

KÖRPER-SEELE-GEIST

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

Mit Jahresende beendete Frau Dr. Brigitte Arndorfer die Yogalehrtätigkeit bei den Naturfreunden. Zum Abschied möchten wir uns herzlichst für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr Engagement im Yoga herzlich bedanken!

Ab dem kommenden Jahr führt Mag. ^a Eva Klima-Gasser, geb. 1961 in Paternion - Österreich, die Yogaeinheiten weiter. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin (BYO/E) und unterrichtet seit dem Jahre 2000.

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.

Unterrichtsart: Übungsschätze aus Indien -Yoga (z.B. Asanas - Körperpositionen), China - Chi-gong (z.B. Selbstmassage) Europa - Integrative Atemgymnastik (z.B. Üben mit Musik); Schulung der Körperwahrnehmung; Gruppe: 5 – 11 Teilnehmer*innen

Kurs 1

Termine:

11 Übungseinheiten, jeweils am Dienstag, von 10:00 bis 11:30 Uhr
9.,16.,23.,30. April
7.,14.,21.,28. Mai
4.,11.,18. Juni

Kurs 2

Termine:

11 Übungseinheiten, jeweils am Mittwoch, von 18:30 bis 20:00 Uhr
10.,17.,24. April
8.,15.,22.,29. Mai
5.,12.,19.,26. Juni

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Preise:

Pauschalpreis für 11 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