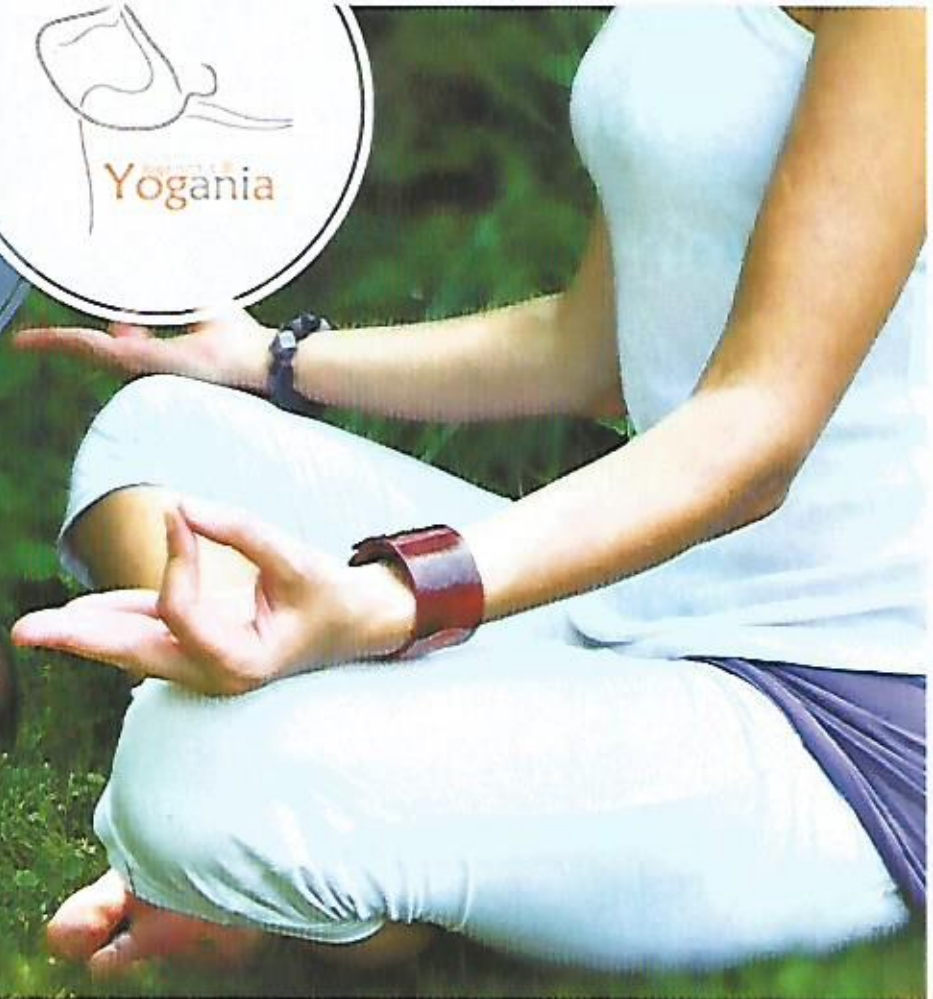


Yoga Workshops



Yoga Nidra

Tini Weghofer-Schinnerl

Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine der wirksamsten Methoden zur Stressbewältigung. Sie fördert den Heilungsprozess auf allen Ebenen, bewirkt eine tiefe Entspannung auf der mentalen, emotionalen und physischen Ebene. Gönn dir diese Auszeit und tauche in ein wunderbares Gefühl der Gelassenheit und Geborgenheit ein.

Anmeldung bis spätestens 28.09.2020

02.10.
18.00h

Yoga Extended

Beate Klappf

Yoga extended - 3 Stunden XL Yogaeinheit.

Es erwarten dich intensive Pranayama (Atemübungen), eine kräftigende Asanapraxis, die wir mit sanften YIN Yoga Asanas ausklingen lassen. Die Einheit wird mit einer Tiefenentspannung und anschließender Meditation abgeschlossen.

Anmeldung bis spätestens 05.10.2020

09.10.
18.00h

Yoga gegen Stress

Davina Ziermann

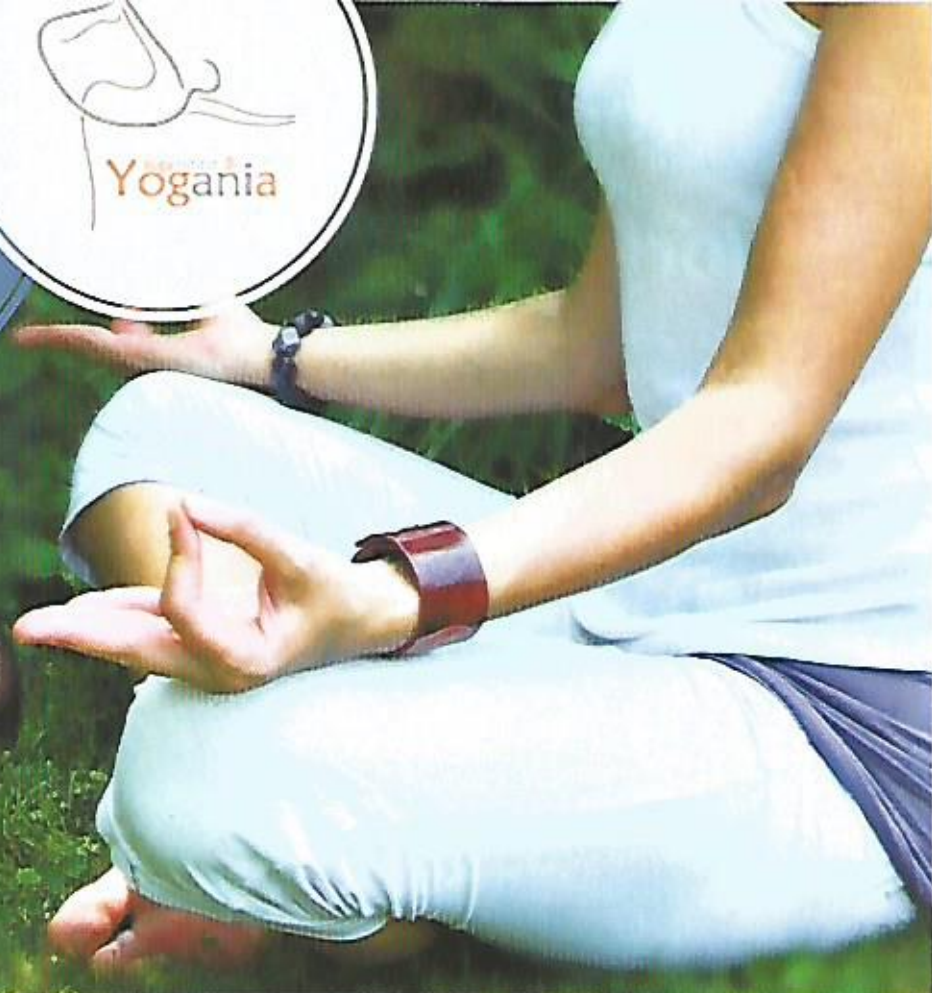
Yoga als Weg der Prävention vor Burnout und Stress !

Die Methoden aus dem Yoga helfen dir, dich zu entspannen und psychosomatischen Problemen wie Herzrasen, Schlaflosigkeit und Unruhe mit liebevoller Achtsamkeit zu begegnen. Dieser Workshop stärkt deine seelische Widerstandskraft, Selbstwahrnehmung und Selbstliebe.

Anmeldung bis spätestens 19.10.2020

24.10.
9.00h

Yoga Workshops



Meditation Basic

Tini Weghofer-Schinnerl

Meditation Basics - Workshop für Beginner

Meditation - hilft nachweislich bei Schlafstörungen und chronischen Schmerzen aller Art. Sie stärkt das Immunsystem, reduziert die Infektionsgefahr, senkt den Blutdruck. Regelmäßige Praxis macht dich gelassener, stärkt die Geisteskraft und verlängert auch noch dein Leben ! Wie's funktioniert? Du erfährst mehr in diesem Workshop.
Anmeldung bis spätestens 23.10.2020

30.10.
18.00h

Power Yoga Klang Magie

Davina & Alice

Power Yoga trifft Klang Magie

Du erfährst Wissenswertes über die Klangschalen und die Wirkung von Klängen auf den Organismus. Die Übungspraxis besteht aus Atemübungen, einer kraftvollen Asana Praxis mit Elementen aus dem Power Yoga. Den krönenden Abschluss bildet eine magische rund 45-minütige Klangreise.

Anmeldung bis spätestens 02.11.2020

06.11.
18.00h

Info & Anmeldung

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen pro Workshop

Dauer: 3 Stunden

Lokal: Zentrum f Körper, Geist und Seele, Schildbach & Massagezentrum Klaf, Michaeligasse

Anmeldung: Verbindliche Anmeldung unter
Tel: 0660-4615872 oder kurse@yogania.at

Preis: Euro 45,00 pP/Workshop

Bitte Gymnastikmatte mitnehmen und bequeme Kleidung anziehen.

Mehr Info auf www.yogania.at