

Yogazentrum Am Ökopark 8230 Hartberg

Kursprogramm Herbst 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	9.00 bis 10.15 Yoga für Augen und Gesicht Silvia		
17.30 bis 18.45 Yoga Sanft Sigrid	17.30 bis 18.45 Yoga Intro I für Einsteiger Silvia		17.30 bis 18.45 Hormonyoga Gabriela
19.00 bis 20.15 Yoga Intensiv Sigrid	19.00 bis 20.15 Yoga Intro II Yoga Flow Silvia	19.00 bis 20.15 Hatha Yoga für Einsteiger Petra	19.00 bis 20.15 Yoga gegen Stress und Burnout Gabriela

Kursbeschreibung und Inhalte: siehe Rückseite

Beginn: Kurse mit Sigrid: 3.10.2011 Kurse mit Silvia: 11.10.2011
Kurs mit Petra: 28.9.2011 Kurse mit Gabriela: 15.9.2011

Die Kurse finden wöchentlich statt und umfassen 10 Einheiten.
Bei „Yoga gegen Stress und Burnout“ ist der Einstieg jederzeit möglich.
Die Levels bei Hormonyoga I, II und III werden je nach Bedarf eingeteilt.

Kursbeitrag: € 100,- für 10 Einheiten

Anmeldungen: Yoga for body, soul & spirit
Am Ökopark, 8230 Hartberg
0664 53 26 528
gabriela.glettler@aon.at
www.gabrielaglettler.at

Kursbeschreibung

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues (Gabriela):

Ausgleich des Hormonsystems – unerfüllter Kinderwunsch - Erleichterung der Wechseljahre
- Vorbeugung gegen Osteoporose - Kraft für das Alltagsleben.

Die Hormonelle Yoga-Therapie ist eine natürliche Methode, die Hormonproduktion zu reaktivieren und dadurch mehr an Lebensqualität zu gewinnen. Es ist eine Art dynamisches Yoga kombiniert mit Atemübungen und gezielter Energielenkung, das sehr schnell zu Ergebnissen führt und einfach zu erlernen und zu praktizieren ist.

Yoga gegen Stress und Burnout (Gabriela):

Ständige Überforderung in Beruf und Alltag führen zu chronischer Müdigkeit, Antriebslosigkeit etc. Durch gezielte Yogaübungen aus dem Hatha Yoga und TriYoga nach Kali Ray lernt man wieder „herunter zu fahren“, seine körperlichen Grenzen zu spüren und danach zu handeln. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit kommen wieder zurück.

Yoga-Sanft (Sigrid):

In dieser schnelllebigen Zeit, in der wir uns befinden, haben viele Menschen ihr Körpergefühl und den Zugang zu sich selbst verloren. Yoga-Sanft bietet eine Möglichkeit mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen seine eigene Mitte zu finden und seinen Körper wieder als eine zusammengehörige Einheit zu spüren.

Yoga-Intensiv (Sigrid):

Wer Freude an Übungen hat, welche alle Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfen und so Schritt für Schritt die körperlichen Fähigkeiten steigern, ist bei Yoga-Intensiv genau richtig. Zusätzlich werden Konzentration und Achtsamkeit verbessert, um den Alltag leichter zu bewältigen und bewusster erleben zu können.

Yoga für die Augen und Gesicht (Silvia):

Mehr als die Hälfte der Menschen in unserer westlichen Welt leidet an Einschränkungen des Sehvermögens und benötigt bereits eine Sehhilfe.

Durch die vielseitigen Belastungen wie Bildschirmarbeit, Fernsehen, Stress und rasante Geschwindigkeiten in allen Lebensbereichen ist die Tendenz stark steigend.

Das muss nicht so sein. Mit gezielten Übungen und indem wir Augen, Hals und Nacken und Schultern entspannen, schaffen wir gute Voraussetzungen dafür, wieder ein gesünderes Sehvermögen zu erlangen.

Yoga Intro (Silvia):

Für TeilnehmerInnen mit wenig Erfahrung und Anfänger mit geringen oder keinen Vorkenntnissen gleichermaßen geeignet. Hatha Yoga ist ein erprobtes System aus Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.
Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie.

Yoga Intro II , Yoga – Flow (Silvia):

...fließend zur Ruhe und Kraft, für innere und äußere Balance mit YinYogaflow: fließende Bewegungen zu fließender Atmung.

Für Einsteiger mit Vorkenntnissen und leicht Fortgeschrittene des Hatha Yoga.

Hatha Yoga für Anfänger (Petra)

Hatha Yoga ist ein Weg, um sich selbst besser kennen zu lernen und Körperbewusstsein zu erlangen.

Mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Körperübungen kann Harmonie gelebt werden und damit Körper und Geist in Einklang kommen.