



yoga.gesundheit

Im Seminar yoga.gesundheit aus der Serie ‚Yoga fürs Leben‘, das ich in Kooperation mit der Yoga Akademie Austria anbieten darf, lernst du, wie du mit Yoga deine Gesundheit unterstützt. Dir wird das Konzept ‚Yoga fürs Leben‘ vermittelt, das vor allem darauf abzielt, Yoga in das Alltagsleben zu integrieren. Neben Asanas aus dem Gesundheitsyoga erwirbst du Einblicke in Meditation und Alltagsübungen, um deine eigene Praxis zu bereichern. Das Seminar-Wochenende wird von einem ausführlichen Skriptum begleitet, sodass du alle Übungen in schriftlicher Form mit nach Hause nehmen kannst.

Inhalte

Die Körperübungen

- Yoga und Gesundheit: Was ist Gesundheit? Was ist Heilung und Heilsein?
- Mit Yoga gezielt den Körper unterstützen: Yoga für einen kräftigen Rücken, für eine entspannte Schulter-Nackengegend, für gesunde Knie und Hüften, eine funktionierende Verdauung und ein starkes Herz.
- Asanas an deine individuellen Bedürfnisse anpassen
- Tipps für die Erhaltung deiner Gesundheit

Durch Meditation die innere Führung (wieder)finden

- Techniken wie die Gehmeditation und das Latihan
- Die Erforschung – in Kontakt mit der inneren Stimme kommen

Die Seele nähren

- Effiziente Übungen, um dich zu nähren und deine innere Freude zu stärken
- Atemübungen

Praxismomente im Alltag

- Hilfreiche Übungen, um auch in einem stressigen Alltag in der eigenen Mitte zu ruhen

Datum: 25.5.2019 09:00 – 18:00 und 26.5.2019 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Emmaus CityFarm, Wiener Straße 127a, 3100 St. Pölten

Kosten: 190 Euro

Anmeldung: bitte per Mail unter info@yogena.at

Mag. Christina Kiehas
YogenaYoga – Yoga & Nuad
www.yogena.at
0660 167 43 38
info@yogena.at