



YOGA

IM SEMINARZENTRUM
„QUELLE ZUR MITTE“

FÜR ANFÄNGER
UND FORTGESCHRITTENE

HERBST-KURS

SEPTEMBER-NOVEMBER 2019

BREITEGASSE 12
BAD VÖSLAU-GAINFARN

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, mit dessen Hilfe und Anwendung wir zu körperlichem und geistig-seelischem Wohlbefinden kommen können.

Entspannungsvertiefende Übungen sowie klassische Hatha – Yogaübungen bringen die Lebensenergien wieder ins Fließen. Die Übungen sind der Korrektur von Haltungproblemen, der Kräftigung von Beckenboden, Bauch- und Rücken-Muskulatur, der Unterstützung der großen Gelenke und der Wirbelsäule sowie der Entschlackung des Stoffwechselsystems gewidmet.

Damit sind Übungen gemeint, welche die Aktivität der Verdauungs-Organen anregen und Entschlackung und Entgiftung fördern.

Das Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung der Muskulatur fördert die Elastizität des gesamten Bewegungsapparats. Mit Yoga erreichen wir Regeneration und gesundheitliches Wohlbefinden.

Die belebende wie auch entspannende Wirkung bestimmter Atemübungen bereitet innerlich auf eine kurze Klang- und stille Meditation vor, um Körper, Seele und Geist miteinander in Berührung zu bringen.

Kursthemen :
Vertiefende Muskelentspannung,
Klassische Hatha-Yogaübungen,
Atemtechniken, kurze Klang- und stille
Meditation.

Do., 12. 9. – 28. 11. 2019,

19:00 – 20:30,

Kursbuchungsmöglichkeiten:

12 Abende € 168,-

Einzelne Unterrichtseinheit € 17,-

Bitte bequeme Kleidung, Socken und
Decke mitnehmen.



Sylvia Macis
Yoga- und Meditations-Lehrerin nach
den Richtlinien des BDY

Anmeldung und Information:

0676 / 948 83 49

E-Mail: s.macis@gmx.at