

## YOGA



Kursleitung Nr.158:       Martina Traxler

Kurs Nr. 158 ohne Vorkenntnisse:Donnerstag 18.15 - 19.45

Kursleitung Nr. 159:       Sonja Singer

Kurs Nr. 159 mit Vorkenntnissen: Donnerstag, 20.00 - 21.30

Termine: März: 1., 15., 22., 29. /April: 26. / Mai: 3., 24., 31. / Juni: 14., 28.

Ort: Sonnenhof Lenaupark, Raimundstraße 23, Seminarraum EG

!!!!!!! bitte eigene Matte mitnehmen !!!!!!!

\*\*\*\*\*

Die Abende beinhalten eine Einleitung in die Thematik des Yoga,  
das Erlernen eines dynamischen Bewegungsablaufs zum Aufwärmen  
und als Vorbereitung auf die Asanas (Yogastellungen).

In der Folge werden verschiedene Yogahaltungen geübt,  
die den Körper auf umfassende Art und Weise dehnen und kräftigen.

Wir widmen uns auch den Themen der Atmung und Meditation.

Das Ende der Abende lassen wir mit einer tiefen Entspannung ausklingen.

Ziel ist es sich selbst zu erfahren -  
über die Körperarbeit, die bewusste Atmung, die Konzentration,  
den inneren wie äußeren Raum der entsteht durch das Dehnen, die Haltung des Geistes, die  
Entspannung ..

Diese Vorgänge dienen der *Gesundherhaltung* und Kräftigung von Körper, Geist und Seele.  
Sie verfeinern unser Bewusstsein und fördern Achtsamkeit sich selbst und dem Leben  
gegenüber.

\* \* \*

**Kurs 1 ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.**

**Im Kurs 2 werden bereits vorhandene Yoga-Erfahrungen vertieft und ausgedehnt,  
sowie neue Haltungen und Variationen geübt.**