

Y O G A pure

Mag^a. Ulrike Trauner
Yogalehrerin und Sporttherapeutin

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit Hatha-Yoga in seiner Ganzheitlichkeit kennen zu lernen und zu vertiefen. Mittels Körper-, Atem- und Meditations-Übungen entwickeln Sie mehr körperliche Kraft und Beweglichkeit, steigern Sie Ihre geistige Flexibilität und Bewusstheit. Y O G A ist ein Weg des Ausgleichs und der Einheit körperlicher, geistiger und seelischer Energien.

Ziel: Im Yoga geht es nicht um Maximum und Leistung sondern um die jeweilige Wohlfühlintensität, in der Sie in der jeweiligen Körperposition Momente der Stille erleben und den Energiefluss spüren lernen.

Die Entwicklung der Balance zwischen aktiven TUN und einfachen SEIN steht im Vordergrund.

Yoga ist eine Energiearbeitstechnik, die weit über körperliche Übungen hinausgeht. Mit zunehmender Praxis lernen Sie mehr und mehr Ihre Verbindung zur Lebensenergie (Prana) kennen und entwickeln eine tiefere geistige Ruhe.

Inhalt:

- ➔ Yogaflows / Asanaabfolgen
- ➔ Einführung in die Energiearbeit - Bedeutung der 7 Chakren etc.
- ➔ Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining
- ➔ Atemtechnik
- ➔ Meditation



+43 (0)660 / 3643725
ulrike.trauner@pem.ac
www.pem.ac

Aktuelle Kurse / Termine
unter

<http://www.pem.ac/yoga/yoga-pure>

Y O G A pure

Persönlich - Ursprünglich - Regenerierend - Energievoll