

YOGA pure TERMINE Frühling/Sommer 2012

KURSE

Hatha Yoga Classic I **Montag 17.30 – 18.30**

14 x – 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 16.4. / 23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. / 4.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7. /

Kursbeitrag 168,- €

Achtsamkeitsmeditation **Montag 18.30 – 19.00**

14 x – 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 16.4. / 23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. / 4.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7. /

Kursbeitrag 70,- €

Einzeleinheit 6,- €

Kombination Hatha Yoga Classic I +
Achtsamkeitsmeditation 210,- €

YMP - Yoga in der Mittagspause **Dienstag 12.15 – 13.00**

15 x - 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 10.4. / 17.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 19.6. / 26. 6. / 3.7. /

Kursbeitrag 150,- €

Einzeleinheit 12,- €

Hatha Yoga Einsteiger (Fortsetzungskurs) **Dienstag 17.30 – 19.00**

15 x - 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 10.4. / 17.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 19.6. / 26. 6. / 3.7. /

Kursbeitrag 225,- €

Hatha Yoga & Meditation **Dienstag, 19.30 – 21.00**

Voraussetzung – Yogagrundkenntnisse

15 x - 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 10.4. / 17.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 19.6. / 26. 6. / 3.7. /

Kursbeitrag 225,- €

Hatha Yoga Classic II**Mittwoch, 18.30 – 20.00**16 x - 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3. / 11.4. / 18.4. / 25.4. / 2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. /
20.6. / 27.6. / 4.7. /

Kursbeitrag

240,- €

SEMINARE / Workshops**YOGA pure Frühlingsseminar 2012****„Earth, Wind & Fire“**

Teichwirt Bad Aussee

17. -18.03.2012

Seminarbeitrag

120,- €

YOGA Workshop**Yoga für den Rücken**Medak Linz www.medak.at

20.4.2012 / 16.00 – 21.00

Seminarbeitrag

92,- €

YOGA Workshop**Atemfluss**Medak Linz www.medak.at

3.5.2012 / 17.00 – 20.00

Seminarbeitrag

63,- €

YOGA pure Sommerseminar 2012**„Golden Heart & Golden Eye“**

Teichwirt Bad Aussee

24.8. – 26.8.2012

Seminarbeitrag

200,- €

Yoga pure Urlaubswoche 2012**“Sattva“**

San Sebastian de la Gomera / El Cabrito

22.-29.9.2012

Seminarbeitrag

390,-€

Hormon Yoga für Frauen

Training Einzel oder in Kleingruppen bis 3 Frauen
Einmaliges Erlernen des Programms inkl. Unterlagen

Termine nach Vereinbarung
Dauer 3 Stunden

Workshopbeitrag
Integrations- bzw. Auffrischungsstunden

120,- € / Person
40,- € / Person

YOGATHERAPIE

Einzelstunde

75,- € / Stunde

Kleingruppe bis 3 Personen

40,- € / Stunde und Person

Individuelle Terminvereinbarung

Alle Preise inkl. Ust.!



**Anmeldung und Info
unter**

**Zentrum für
Yoga & Ayurveda
Institut für Yogatherapie**
**Dinghoferstrasse 36 - 38
4020 Linz**

u.m.trauner@gmx.at

0660 • 36 43 725

**www.ayuryoga.co.at
www.pem.ac**

Kurzbeschreibung – Kurse

Im Yoga geht es nicht um Maximum und Leistung sondern um das Praktizieren mit der individuell richtigen Intensität, in der Sie in den jeweiligen Körperpositionen Momente der Stille und Entspannung erleben und Ihre innen wohnende Kraft 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.

Hatha Yoga Einführungskurs

Kennenlernen grundlegender Yogakörperübungen (Asanas), Yogische Atemtechniken (Pranayama) und Konzentrations- bzw. Achtsamkeitsübungen (Dharana). Übungen zur Tiefenentspannung runden die Stunde ab.

Hatha Yoga Classic

Yogaflows aus dem klassischen Hatha Yoga. Im Vordergrund steht eine ausgeglichene Balance zwischen Yin (passiv) und Yang (aktiv). Die Übungen (Asanas) werden im Atemfluss durchgeführt und durch spezielle Atemübungen (Pranayama) und Kurzmeditationen ergänzt. Die abschließenden Entspannungsübungen vertiefen die Effekte der Yogaübungen.

Hatha Yoga & Meditation

Die Stunde für erfahrenere Yoginis und Yogis. Die Inhalte sind ähnlich wie im Hatha Yoga Classic mit einer Betonung auf Yin Yoga – ein meditativer Yogastil, bei dem die Asanas länger gehalten werden. Ein weiterer Schwerpunkt der Praxis liegt in tiefer führenden Meditationen aus dem Yoga und Zen.

Achtsamkeitsmeditation

Kennenlernen grundlegender Meditationsmethoden und Techniken zur Förderung der Achtsamkeit wie z.B. Body Scan, Atembeobachtung, Mantrenmeditation als auch Meditation in Bewegung. Das Sein als nährenden Zustand zu erleben, Gelassenheit entwickeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt kommen, stehen im Mittelpunkt dieser Praxis.

YMP - Yoga in der Mittagspause

Diese Stunde bietet Ihnen die Möglichkeit Hatha-Yoga in seiner Ganzheitlichkeit kennen zu lernen und einfache Übungen in den beruflichen wie privaten Alltag zu integrieren. Mittels Körper-, Atem- und Meditations-Übungen bauen Sie körperlichen und mentalen Stress ab, Sie entwickeln mehr körperliche Kraft und Beweglichkeit und Sie steigern Ihre geistige Produktivität.