

Wir laden ein zu

Yoga @ Home

Deine Verabredung mit der Matte

am **Mittwoch, 13.6.2012** von 19.00 bis 20.30 Uhr

Sie möchten regelmäßig Yoga praktizieren, doch leider fehlt oftmals die Zeit für den Besuch im Studio? Viele YogalehrerInnen stimmen zu, dass eine 20-minütige Praxis jeden Tag genauso wertvoll ist wie 1,5 Stunden zweimal die Woche. Das kurze, wiederholte Üben ist gut, um den täglichen Stress zu bewältigen, um sich mit seinem Körper in Verbindung zu bringen und Rücken- und Nackenverspannungen vorzubeugen.

Inhalt

Im Yoga@Home Workshop erleben Sie eine kräftigende und entspannende Yoga-Übungsreihe und hilfreiche Tipps und Tricks, um Yoga in Ihren Alltag integrieren zu können. Lernen Sie zudem Übungen kennen, die Sie gezielt gegen Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenschmerzen, Energielosigkeit und Schlafstörungen einsetzen können. Im Workshop-Preis inbegriffen ist das Yoga@Home Booklet, mit Übungen zum zu Hause Nachmachen

Methode

Forrest Yoga ist ein moderner westlicher Yogastil, der an die Bedürfnisse des modernen Menschen angepasst wurde. Fokus liegt dabei auf der Entspannung des Nacken- und Schulterbereichs und der Stärkung der inneren Mitte durch eigens entwickelte Bauchmuskel-Übungen.

Leitung · Mag.^a Marielies Schwarz-Lux · Unternehmensberaterin und ausgebildete Yoga-lehrerin · Kosten · € 24.- · Ort · Innsbruck, Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Teilnehmerinnen · min. 4 · max. 10 · bitte bequeme Kleidung mitbringen (Umkleide vorhanden) · Yoga-Matten werden zur Verfügung gestellt · Anmeldung bis 6.6.2012 unter frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at

perspektiven  **wechsel**

weitere Angebote · Die gesunde Mittagspause · Zehn Esel und ein elfter? · From Another Point of View... Vom „Kreuz mit dem Kreuz“ - zum „Rücken, der kann entzücken!“ · Mit der 5-Elemente-Küche zur Wohlfühlfigur · Seit ich des Suchens müde war, ... · Über den Sinn und Unsinn sich um sein Leben Sorgen zu machen

Die Veranstaltungen sind als Modulsystem aufgebaut, sodass Sie sich Ihr Gesundheitspaket individuell zusammenstellen können. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTV BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr. Rita Schwarz einzahlen.