



Anna Maria Gsöllpointner
Innovative Beratung – Training

KOMPETENZSCHMIEDE

Einladung zum Yoga-Abend

aus unserem Projekt

**„G´ sund bleib´ n & Selbstheilungskräfte stärken“
„Dem Alter ein Schnippchen schlagen“**

YOGA

Im Yoga werden durch Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen körperliche Kraft und Beweglichkeit gefördert. Da sich Körper und Geist wechselseitig beeinflussen steigert Yoga durch regelmäßige Praxis auch die geistige Flexibilität und das Bewusstsein. Mit gemeinsamen Praktizieren von Yoga den Körper und Geist wieder in Einklang bringen und dadurch die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken. Sanfte Bewegungsabläufe werden mit der Atmung verbunden. Ziel ist es vom Denken ins Spüren zu kommen und wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Eine Yogaeinheit à 75 Minuten inkl. Kurz-Theorie-Impulsen besteht aus:

- **Körperübungen (Asanas, Flows & Bewegungsabläufe)**
- **Atemübungen (Pranayama)**
- **Entspannungstechniken / Meditation**

Termin:	Mit Yogatrainern ab 8.10.2018, jeden 2.+ 4. Montag im Monat 18:00 - 19:30 Uhr
Unkostenbeitrag:	€ 9,-- (à 1,5 UE) sind direkt vor Ort zu bezahlen € 38,-- Pauschale für 5 Abende, (à 1,5 UE)
Ort:	Seminarhaus bei der Evangelischen Kirche, 4050 Traun, Dr. Knechtlstraße 31, im 2. Stock
Anmeldung:	telefonisch unter 0664/46 45 275 oder schriftlich www.kompetenzschmiede.at