

Meine Motivation:

"Ich möchte Dir die Tür zu Deinem **KÖRPER-BEWUSST-SEIN** öffnen und Körper-Inspiration für Dich sein. Danke, dass ich Dich ein Stück Deines Lebens-Weges begleiten darf."

„Ich freue mich auf alles, was kommt und bin dankbar für alles, was ist.“

(Andrea Stefaniak)



„Lächle Deinem eigenen Herzen zu.“

Thich Nath Hanh



YOGA Informationen

Empfehlungen zu allen Kursangeboten: Bitte bevorzuge bequeme Kleidung, die Dich nicht einengt.

Eine Yogamatte und eine Decke für die Entspannung werden vor Ort für Dich bereitgehalten - bitte bringe als Unterlage für die Yogamatte ein Handtuch mit.

Es ist empfehlenswert, eine Wasserflasche mitzunehmen, da durch die Yogaübungen ein Reinigungsprozess im Körper in Gang gesetzt wird, der durch Wasser unterstützt wird.

Auch als **Yoga-Anfängerin** kannst Du jederzeit in unsere Yoga-Kurse einsteigen. Wenn Du zu einer Schnupperstunde kommen möchtest, rufe mich bitte vorher an.

JETZT ist der richtige Zeitpunkt, mit Yoga zu beginnen.

Kursort

Teamotion (Die Praxis für's Leben)

Stadtplatz 24/3 (rechts neben Tchibo / I. Stock)
3400 Klosterneuburg

Anmeldung

Andrea Stefaniak

Telefon: 0664—531 57 96

E-Mail: office@nimmDirZeit.com

Homepage: www.nimmDirZeit.com

NimmDirZeit

Kursangebot

Bewegung
Atmung
Meditation

Vitalität
Aktivität
Flexibilität



nimmDirZeit.com
KÖRPER-BEWUSST-SEIN

Freude
Aufmerksamkeit
Stille

Anspannung
Entspannung
Loslassen

„Glück ist unser Geburtsrecht“

Yogi Bhajan

YOGA-Kursangebote

YOGA-STRETCH

Montag 19:00 bis
20:15 Uhr

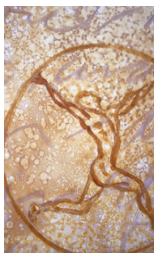


Termine: 05.09 / 19.09. / 03.10. / 17.10. / 31.10. /
14.11. / 28.11. / 12.12.2011

09.01. / 23.01. / 06.02. / 20.02. / 05.03. / 19.03.2012

Mit Yoga-Stretch möchten wir Dir ein Gefühl des Dehnens mit Yoga-Bewegungsabläufen vermitteln. Du förderst damit Dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Die Übungen steigern die Beweglichkeit und Kraft Deines Körpers sowie die Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit in den Deinen Gelenken.

Der Energie-Fluss wird angeregt und der Körper somit in ein Wohlgefühl gebracht.



RÜCKEN-YOGA „Innere und äußere Balance“

Montag 19:00 bis 20:15 Uhr

Termine: 12.09 / 26.09. / 10.10. /
24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12. und
19.12.2011

16.01. / 30.01. / 13.02. / 27.02. / 12.03. und
26.03.2012

Gib Deinem Körper die Möglichkeit, körperliche und emotionale Lasten abzulegen. Spüre wieder mehr Leichtigkeit, Flexibilität, Kraft und Anmut in Deinem Körper. Genieße den gleichmäßigen und beruhigenden Rhythmus Deiner Atmung. Mit speziellen Yogaübungen wirst Du Deine gesamte Muskulatur stärken, dehnen und entspannen. Du kehrst mit Atemübungen und Meditationen in Dein Zentrum zurück, um zu erkennen, was Du wirklich in Deinem Leben benötigst oder möchtest.

Kundalini-Yoga - Laufender Kurs -

Mittwoch
19:00 bis 20:15 Uhr



Körper – Bewusst – Sein durch die dynamische Yogaform Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan, die Deinen gesamten Körper ansprechen wird. Kundalini-Yoga ladet Dich ein, an Deine „gedachten“ körperlichen und mentalen Grenzen heranzugehen und sie nach und nach in Deinem Rhythmus auszuweiten. Körperliche und geistige Herausforderungen werden ganz bewusst durch die Übungen gesteuert. Kundalini-Yoga nutzt auch offensiv die Atmung zur Unterstützung der Übungen. Erkenne - die Verbindung zur Atmung ist die tiefe Verbindung zu Dir.

Auch Klang (Musik) und Mantren (Klangwörter) werden in diese Yogaform eingebunden. Um den Yogakreis zu schließen erfolgt eine Harmonisierung Deines Geistes durch Meditationen.

Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles Werkzeug für Körper, Geist und Seele, um die verschiedenen Ebenen Deines "Seins" zu erfahren und zu erleben.

Du wirst die Wirkungen bereits nach kurzer Zeit spüren.

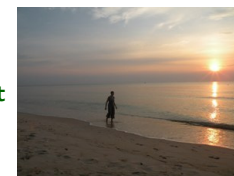
Kundalini-Yoga bietet eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

„Die Übung bekommt ein festes Fundament, wenn sie lange ohne Unterbrechung und mit aufrichtiger Hingabe ausgeführt wird.“

- Patanjali Yoga Sutra I.14 -

SADHANA

„Sprich am Morgen mit
Deiner Seele“



Samstag von 05:30 bis 8:00 Uhr

Termine: 03.09. / 17.09. / 01.10. / 15.10. / 29.10. /
05.11. / 19.11. und 10.12.2011

SADHANA ist ein möglichst tägliche Disziplin von Yoga und Meditation am frühen Morgen, die allein oder in einer Gruppe erlebt wird. Sie besteht aus einem Morgengebet (Japji Sahib), einer Kundalini-Yoga Übungsreihe, einer Tiefenentspannung und dem Singen oder Zuhören von Mantren.

Kurskosten

Einzeleinheit: 12,— Euro
10er-Block 108,— Euro
Schnupperstunde 8,— Euro

SADHANA ist kostenfrei.