

NimmDirZeit

KURSANGEBOT

Bewegung
Atmung
Meditation

Vitalität
Aktivität
Flexibilität

Anspannung
Entspannung
Loslassen

Freude
Aufmerksamkeit
Stille

nimmdirzeit.com
KÖRPER-BEWUSST-SEIN



„Lächle Deinem eigenen Herzen zu.“
Thich Nath Hanh

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 Stefanlak)

YOGA-STRETCH

MONTAG

19:00 bis 20:15 Uhr

Termine:

09.01. / 23.01. / 06.02. /
20.02. / 05.03. / 19.03. / 02.04. / 23.04. / 07.05. /
21.05. / 11.06. / 25.06.2012

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.



KUNDALINI-YOGA

MITTWOCH

19:00 bis 20:15 Uhr

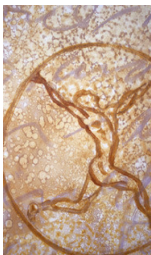
Körper – Bewusst – Sein durch die dynamische Yogaform Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan, die Deinen gesamten Körper ansprechen wird. Kundalini-Yoga ladet Dich ein, an Deine „gedachten“ körperlichen und mentalen Grenzen heranzugehen und sie nach und nach in Deinem Rhythmus auszuweiten. Körperliche und geistige 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.



RÜCKEN-YOGA „Innere und äußere Balance“

MONTAG

19:00 bis 20:15 Uhr

Termine:

16.01. / 30.01. / 13.02. / 27.02. /
12.03. / 26.03. / 16.04. / 30.04. /
14.05. / 04.06. / 18.06.2012

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.

„Glück ist unser Geburtsrecht“

Yogi Bhajan

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

Kurskosten

Einzeleinheit: 12,— Euro
10er-Block 108,— Euro (4 Monate Gültigkeit)
Schnupperstunde 8,— Euro

Ich weise darauf hin, dass die Teilnahme an den hier angebotenen Kursen auf eigene Verantwortung erfolgt. Sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung, da meine Kompetenz auf eine Prävention basiert. Bei vorhandenen akuten körperlichen Beschwerden spreche vorab mit Deinem behandelnden Arzt. Ich bin voller Vertrauen, dass die angebotenen Kurse, eine ärztliche Therapie unterstützen können.