

Im Einklang mit den Rhythmen der Natur

Mit YOGA durch's Jahr

Jahreszeiten-Workshops im freiraum 2011/2012



Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Qualitäten. Mit wohltuenden Yoga-Übungen, Mudras und Meditationen stärken wir die jeweiligen Elemente und Organe. Wir bringen unsere Energien in Fluss und verbinden uns mit den Kräften und Rhythmen der Natur. Indem wir uns bewusst auf die Jahreszeiten einstimmen, laden wir Harmonie und Wohlbefinden in unser Leben ein.

Sonntag, 25. September 2011, 9 – 12 Uhr

Klarheit und Essenz: Mit Yoga in den Herbst

Im Herbst sammeln wir unsere Kräfte, um uns nach der Fülle des Sommers wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wir stärken das Element Metall, unterstützen Lunge und Dickdarm und bereiten uns mit gezielten Atemübungen auf die kühlere Jahreszeit vor.

Samstag, 31. Dezember 2011, 9 – 12 Uhr

Altes verabschieden, Neues willkommen heißen: Yoga zum Jahreswechsel

Mit Haltungen und Bewegungsabläufen aus dem Hatha und dem Luna Yoga lassen wir Altes los und heißen das Neue willkommen. Mudras, Entspannungsübungen, Körperreisen und Affirmationen ermöglichen uns den Zugang zu unseren persönlichen Visionen für das neue Jahr.

Sonntag, 18. März 2012, 9 – 12 Uhr

Wachstum und Entfaltung: Mit Yoga in den Frühling

Im Frühling dominiert das Element Holz, Leber und Gallenblase sind besonders aktiv. Wir nutzen die dynamische Kraft dieser Zeit, vertreiben Frühjahrsmüdigkeit und unterstützen den Körper mit gezielten Atemübungen und Mudras beim Entgiften und Entschlacken.

Sonntag, 17. Juni 2012, 9 – 12 Uhr

Intensität und Leichtigkeit: Mit Yoga den Sommer begrüßen

Mit intensiven Dehnungen und dynamischen Bewegungsabläufen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Wir unterstützen Herz und Dünndarm und harmonisieren das Element Feuer. Umkehrhaltungen helfen gegen schwere Beine, und gezielte Atemtechniken verschaffen Kühlung in der heißen Jahreszeit.

Alle Übungen auch für Yoga-Einsteiger/innen geeignet!

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und – wenn möglich – Sitzkissen. Yogamatten sind vorhanden!

Beitrag:

Einzel-Workshop: € 30,--
Alle vier Workshops: € 95,--

Freund/innen-Bonus:

Bei Anmeldung zu zweit zahlt die zweite Person nur € 70,-- !

25.9.2011, 31.12.2011,
18.3.2012, 17.6.2012
jeweils 9 - 12 Uhr

freiraum, Gärtnerstraße 19,
4020 Linz, www.freiraum.tk

Info und Anmeldung:
info@inspirio.at
0676/5530053

inspirierendes für körper und geist

kirsten commenda
+43 (0)676/5530053
info@inspirio.at
www.inspirio.at