info354

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 354

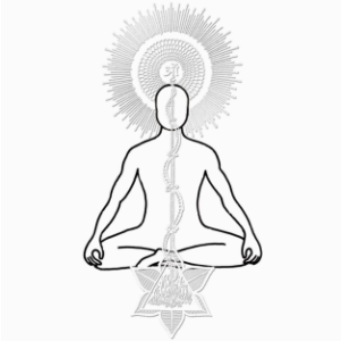
YOGA & MEDITATION

Traditionelle Yoga-Asanas und Pranayama dienen zur Harmonisierung und Vereinigung der physischen, geistigen und der emotionellen Schicht unseres Körpers, bewirken den ganzheitlichen Ausgleich und sind auch als Vorbereitung für Meditation geeignet.
Der Weg der Meditation ist der Weg der Achtsamkeit, der Konzentration, der inneren Stille, des bewussten Schaffens und des bewussten Nichtstuns.
Asanas und unterschiedliche Meditationtechniken wie z.B. Regenbogen Meditation, Dynamische Meditation, Kundalini,
No Dimension Meditation, Vipassana …. usw.

- Lockerungsübungen
- Aktivieren und Ausgleich der einzelnen Energiezentren
- Sonnengruß, Asanas, Pranayama
- Meditation

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet

INFORMATION:
DI Yindra Soukup
+ 43 699 11 68 33 54
yindra_soukup@yahoo.de
spectralyoga@yahoo.com
www.spectralyoga.com



Wien, im Februar 2017