



INFORMATIONSBLETT FOLGE 2409

Yoga Woche 1



Ort:
Universitätssportheim Dientnerhof, Dienten am Hochkönig, Salzburger Land

Termine und Preise:
entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kursprogramm oder [www.usi.at/Sommer Dienten](http://www.usi.at/Sommer_Dienten)

Inhalt:
Yoga in der Tradition nach Krishnamacharya und Desikachar. Schwerpunkt Asana und Pranayama; Vinyasa: Verbindung von Asanas im Fluss mit der Atmung weiters: Meditation, Partner Yoga, Mantra. Morgeneinheit 7:00 – 9:00 vor dem Frühstück, zweite Einheit voraussichtlich vor dem Abendessen 2,5 Stunden, dazwischen Freizeit.
Das genaue Tagesprogramm wird an den ersten beiden Tagen vereinbart. Indoor- und Outdoor- Möglichkeiten werden je nach Wetter genutzt.

Teilnehmer:
max. 18 (Voraussetzung: Regelmäßige Ausübung einer anerkannten Yoga-Praxis über mindestens ein Semester, bei gesundheitlichen Problemen Rücksprache vor Anmeldung erforderlich)
Airex-Matten sind vorhanden. Yogamatten, Decke, Sitzkissen bitte mitnehmen.

Kursleitung:
Mag. Arthur Florian Lehner (Tel. 0699/10390507, Mail: yogarts@gmx.net)
Lehrbeauftragter am Universitätssportinstitut Wien, zertifizierter Yogalehrer BYO/EYU; Weiterbildung Yoga nach Krishnamacharya und Desikachar bei R. Sriram