



INFORMATIONSBLETT FOLGE 2410

Yoga Woche 2 und 3



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:
Schwerpunkt Hatha Yoga, nach Möglichkeit im Freien, daoistische Lockerungen, Sonnengrüße, dynamischer (=Vinyasa) Yoga, Partneryoga, die Sechs Heilsamen Laute, Pranayama, Meditation (u. a. Chakren-harmonisierung, Kleiner Energiekreislauf, evtl. auch im Wandern). Morgeneinheit 7:30 – 9:00 vor dem Frühstück. Das genauere bzw. weitere Tagesprogramm wird an den ersten beiden Tagen vereinbart. Indoor- und Outdoormöglichkeiten werden je nach Wetter genutzt (eine regelmäßige Abendeinheit ca. 16:30 – 18:30 hat sich bewährt). Eigene Yogamatte, Yogagurt, Decke, Augenkissen und evtl. Yogiblock und Sitzkissen sind mitzunehmen.

Teilnehmer:
max. 18, keine Anfänger. Regelmäßige Ausübung einer anerkannten Yoga-Praxis wird vorausgesetzt. Bei gesundheitlichen Problemen ist eine Rücksprache vor der Anmeldung erforderlich.

Kursleitung:
Dr. Florian Fladerer (Tel. 0650/4949461, mail: Florian.Fladerer@univie.ac.at)
Lehrbeauftragter am Universitätssportinstitut Wien seit 1990, zertifizierter Yogalehrer BYO/EYU; zertifizierter Yogalehrer der Yoga Vedanta Forest Academy, Neyyar Dam, Kerala; zertifizierter Wirbelsäulenlehrer, Wien-Speising.