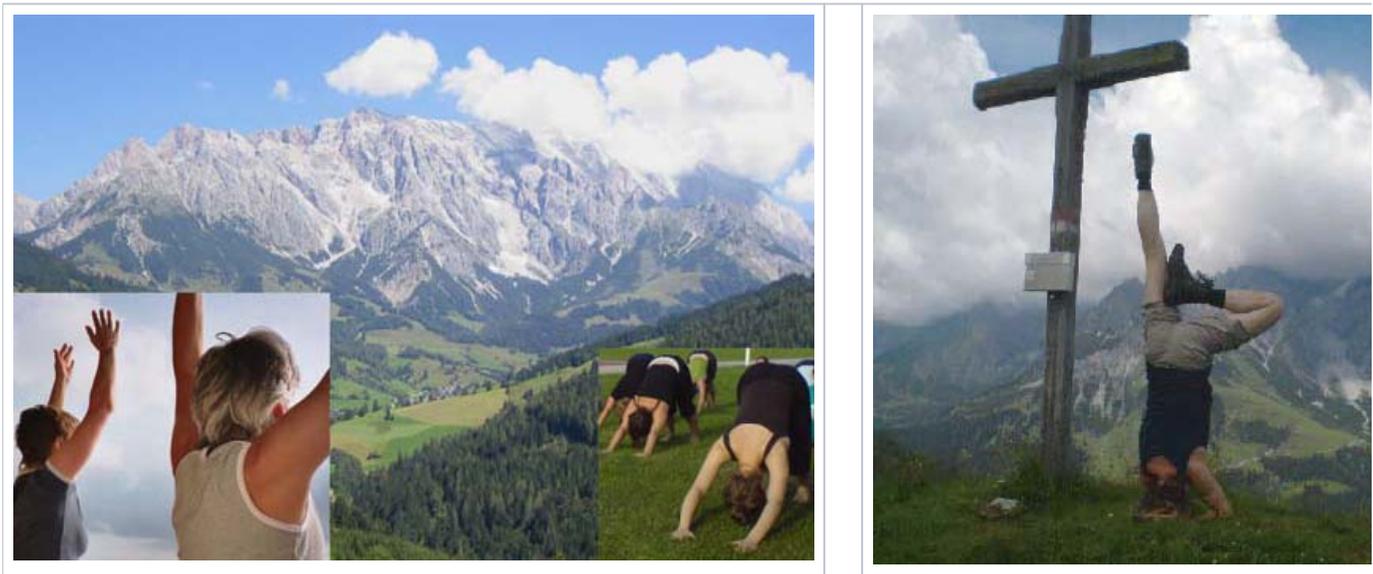


INFORMATIONSBLETT FOLGE 2362

YOGA WOCHE 1 + 2



Kursnummer

Kurs 1 9318

Kurs 2 9328

Termin:

Kurs 1 von So., 28.07.2013 Abendessen – Sa., 03.08.2013 nach dem Frühstück

Kurs 2 von So., 04.08.2013 Abendessen – Sa., 10.08.2013 nach dem Frühstück

Ort:

Universitäts- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land

Inhalt:

Schwerpunkt Hatha Yoga, nach Möglichkeit im Freien, daoistische Lockerungen, die Sechs Heilsamen Laute, Sonnengrüße, dynamischer (=Vinyasa) Yoga, Partnernyoga, Pranayama, Yogispaß, innere Mudras und Meditation (u. a. Chakren-Harmonisierung, Stille-Praxis, Kleiner Energiekreislauf, evtl. auch im Wandern).

Lockerungs-, Organ-Aktivierungs- und Sonnengrußeinheit 7:30 – 9:00 Uhr (vor dem Frühstück). Das weitere Tagesprogramm vereinbaren wir am ersten Tag: Eine regelmäßige Abendeinheit (regenerative Asanas, Rebalancierung, Kräftigung), ca. 16:30 – 18:15 Uhr, sowie ein Pausentag haben sich bewährt.

Voraussetzung Yoga 1: mind. 1 Semester Yoga-Praxis,

Voraussetzung Yoga 2: mind. 3 Semester Yoga-Praxis

Teilnehmer:

Max. 18 (keine Anfänger/innen). Eine regelmäßige Ausübung einer anerkannten Yoga-Praxis wird vorausgesetzt. Bei gesundheitlichen Bedenken ist eine Rücksprache vor der Anmeldung erforderlich

Mitbringen:

Eigene Yogamatte, Yogagurt, eine leichte Decke, Augenkissen und evtl. Yogiblock und Sitzkissen sind mitzunehmen

Leistung:

Kurskosten, Halbpension, Nächtigung in 1-, 2- oder Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit und mit Aufpreis € 9,- Studentenpreis, € 11,- Normalpreis verbunden!), Ausflüge, Wanderungen*

Kursleitung:

Mag. Dr. Florian Fladerer (Tel. 0650/4949461, florian.fladerer@univie.ac.at), Lehrbeauftragter am Universitätssportinstitut Wien seit 1990 (Yogapraxis seit 1981), Yogalehrer BYO/EYU; zertifizierter Yogalehrer der Yoga Vedanta Forest Academy, Neyyar Dam, Kerala/IND; zertifizierter Wirbelsäulenlehrer, Wien-Speising; Evolutionswissenschaftler.*

<http://www.yoga.at/yoga-lehrer-mitglieder.html>

Kurskosten:

Studentenpreis: € 315,- / Normalpreis: € 385,-

Anmeldung:

Anmeldeschluss:

Fr. 28.06.2013 **Anzahlung**: € 150, --, **Restzahlung** bis 28.06.2013, danach nur nach telef. Rücksprache Tel.Nr. 01/4277/17001 (Nicht beim Kurs möglich!!) oder christof.wenzi@univie.ac.at – Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung!!

www.usi.at unter Sommer Dienten

Wien, im Januar 2013/info362