info269

INFORMATIONSBLATT FOLGE 269

ACHTSAMKEITSYOGA (HATHA-YOGA)

„Achtsamkeit" im Yoga bedeutet, dass der Fokus auf die inneren Vorgänge im Körper und Geist gerichtet wird, um optimale körperliche und geistige Wirkungen zu erzielen.

Die Yoga-Praxis umfasst:

- Körperübungen (sanas) und Bewegungsabfolgen (*Flows*),
  die ruhig-fließend ausgeführt werden zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation
- Atemübungen (Prnyma)
- Entspannung
- Konzentration und Meditation

Alle Übungen werden schrittweise aufgebaut und in Varianten an individuelle Voraussetzungen angepasst.

Das bewusste Atemen und unmittelbare Spüren der Auswirkungen der Übungspraxis stehen im Mittelpunkt.

Wir vermeiden Leistungsdruck, finden aber das richtige Maß von sinnvoller Herausforderung und Anstrengung. Dadurch wird Erschöpfung und Überanstrengung vermieden und Alltags-Stress besser abgebaut. Die aktivierende und gleichzeitig auch regenerative Wirkung ist unmittelbar spürbar.

Kursleitung



Mag. Erika Erber

Yoga- & Meditationlehrerin
Studium Philosophie und Indologie an der Universität Wien
Inhaberin des Yoga7 in 1070 Wien Burggasse 74

Tel.: 0664 3154056
office@yoga7.at
www.yoga7.at