



Yin Yoga Nidra – Frauenyoga

loslassen – fließenlassen – seinlassen – gelassen

Yin steht für die weiblichen Kräfte in uns und für Qualitäten wie Erdung, Zentrierung, Empfänglichkeit, schöpferische Stille und Kreativität. Im Yin Yoga werden Yogapositionen (Asanas) für längere Zeit gehalten. Durch das Üben eines ruhigen und natürlichen Atems in der Position werden die tiefer liegenden feinstofflichen Energien und Kräfte in den Nadis (Energiebahnen) ins Fließen gebracht. Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil der uns den Bewusstseinsraum des Gewahrseins, des Ganz-Da-Seins eröffnet. Yoga Nidra heißt übersetzt Yogischer Schlaf und besteht aus unterschiedlichen geistigen Übungen im Liegen wo mit bewusster Aufmerksamkeitslenkung tiefe körperliche, geistige und seelische Entspannung hergestellt werden kann.

Kurs 1 Dienstag 16.30 – 17.35 Uhr Kursbeitrag 240,- €

Kurs 2 Dienstag 17.45 - 18.50 Uhr Kursbeitrag 240,- €

15 x 26.2. / 5.3. / 19.3. / 26.3. / 2.4. / 9.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. /
28.5. / 4.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7.2019

Kurs 3 Mittwoch 10.00 – 11.15 Uhr Kursbeitrag 250,- €

15 x 27.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4. / 10.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. /
29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. 2019/ (26.6. Ersatztermin)

YAM (Yoga Atmung Meditation)

Erlernen und Vertiefen grundlegender Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Konzentrations- bzw. Achtsamkeitsübungen (Dharana) aus dem HATHA-Yoga stehen im Mittelpunkt dieser Einheit. Im Vordergrund steht eine ausgeglichene Balance zwischen weiblichen (passiv) und männlichen (aktiv) Energien. Die Übungen (Asanas) werden im Atemfluss durchgeführt und durch spezielle Atemübungen (Pranayama) und Kurzmeditationen ergänzt. Im Vinyasastil verbinden sich fließende Bewegungsfolgen mit gehaltenen Körperstellungen und verschiedenen Atemtechniken. Die abschließenden Übungen zur Tiefenentspannung vertiefen die Effekte der Yogaübungen. Weiters praktizieren wir grundlegende Meditationsmethoden und Techniken zur Förderung der Achtsamkeit wie z.B. Body Scan, Atembeobachtung, Mantrenmeditation. Das Sein als nährenden Zustand zu erleben, Gelassenheit entwickeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt kommen, sind mögliche Effekte dieser Praxis.

Kurs Montag 14 tägig 17.30 – 18.45 Kursbeitrag 150,- €

9 x 25.2. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 29.4. / 13.5. / 27.5. / 17.6. / 1.7. 2019



Workshop - Hormonyogaprogramm nach D. Rodriguez

Hormon-Yoga ist ein speziell entwickeltes Programm für Frauen jeden Alters, speziell ab 30. Veränderungen im Hormonspiegel beeinflussen unsere Stimmungen, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Verfassung. Die speziell entwickelten Übungen nehmen auf natürliche Weise positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem z.B. auf unangenehme Begleiterscheinungen der Menstruation, des Klimakteriums, Unfruchtbarkeit etc. Weiters reflektieren wir einen der Kraft der Weiblichkeit förderlichen Lebensstil. Im Workshop erlernen wir Schritt für Schritt die einzelnen Übungen und Techniken in einer vorgegebenen Reihenfolge, die dann auch zuhause gut gemacht werden kann.

Workshop	Do 07.02.2019 15 – 17.30	Kursbeitrag und Handout 65,-€
Integration	Do 14.02.2019 16 – 17.00	

Veranstaltungsorte:

Kurs Yin Yoga Nidra 1 und 2	Yogazentrum Sonnendeck 4020 Linz Volksfeststrasse 7
Kurs Yin Yoga Nidra 3	w4w Frauenbewusstseinszentrum 4020 Linz Dametzstrasse 1-5
Kurs YAM	IFIS 4020 Linz Hirschgasse 30 a
WS Hormonyoga	w4w Frauenbewusstseinszentrum 4020 Linz Dametzstrasse 1-5



Anmeldung & Info www.raich-trauner.com office@raich-trauner.com 0660 3643725