



## **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 die einzelnen Übungen und Techniken in der vorgegebenen Reihenfolge.

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

## YogaSeminar 20. – 21.9.2019

Save the date ☺! Kursort und genaue Infos folgen....



Anmeldung & Info [www.raich-trauner.com](http://www.raich-trauner.com) [office@raich-trauner.com](mailto:office@raich-trauner.com) 0660 3643725



## HERZMEDITATION

Sich mit dem Bewusstseinsraum des Herzens verbinden - mit allem was wir sind und allem was sich im Moment zeigt. Dort finden wir tiefe Stille und Frieden. Wir üben die Herzmeditation, die aus den alten spirituellen Traditionen überliefert ist und ergänzen unsere meditative Arbeit auch mit Erkenntnissen Meditationsforschung. In Kontakt mit der Stimme des Herzens wird es möglich, voll und ganz die Gegenwart anzunehmen und sich neuen Möglichkeiten unvoreingenommen zu öffnen Mit der Entwicklung des Herzbewusstseins erwachsen Mitgefühl, Güte, Liebe und Freude.

## ACHTSAMKEITSMEDITATION

Das bewusste Spüren des Körpers und des Atems führt in die Präsenz, in das ganz Dasein. Von Moment zu Moment bedingungslos ja sagen, zu allem was sich auf den verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung zeigt, führt aus der Enge und öffnet den Raum zum Urgrund, wo tiefe Stille, Frieden und Entspannung erfahren werden können.

Laufend montags im Wechsel 19.00 – 20.00 Uhr Kursbeitrag Dana (freiwilliges Geben)

## "Gehimmelt & Geerdet" RAUM für weibliche Spiritualität

In und über den heilsamen Kontakt mit unserem Körper bewegen wir uns gemeinsam nach Innen und tauchen ein in das Mysterium des Weiblichen und die schöpferischen Aspekte des Frauseins. Über achtsame Körper-, Energie und Atemübungen, Meditation, Begegnung und Berührung, Tanz und Übungen zum Selbsta Ausdruck kommen wir tiefer in Verbindung mit den Quellen der weiblichen Kraft und unserer innen wohnenden Weisheit als Frauen.

*„Women are the highest form of beauty.“ (Sufi Saying)*

Dieses Angebot ist für Frauen, die Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit und nach Verbundensein mit dem Fluss des Lebens spüren und bereit sind die Schönheit des Frauseins zu erforschen und zu feiern.

Workshop Freitag 12.04.2019 und 10.05.2019 jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Kursbeitrag / Workshop 25,-€

Veranstaltungsort:

Herz- und Achtsamkeitsmeditation IFIS Hirschgasse 30 a 4020 Linz

WS „Gehimmelt & Geerdet“ w4w Frauenbewusstseinszentrum 4020 Linz Dametzstrasse 1-5



Anmeldung & Info [www.raich-trauner.com](http://www.raich-trauner.com) [office@raich-trauner.com](mailto:office@raich-trauner.com) 0660 3643725