

Tag	Uhrzeit	Kurs	Niveau
Montag	18:00-19:15 Uhr	Yoga und die Chakren* – Yoga für mehr Lebensenergie	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger
Mittwoch	18:30-19:45 Uhr	Yoga und der Vinyasa-Flow* – der dynamische Yogastil im Flow	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger
Sonntag	18:00-19:30 Uhr	Yin & Restorative Yoga* – eine Praxis zur Regeneration von Körper und Geist (auch nach Unfällen und Krankheit geeignet)	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger

Yoga und die Chakren*: Chakren sind „drehenden Energiezentren“ im Körper, die den Energieaustausch zwischen dem Menschen und seiner Umwelt herstellt. Mit einer besonderen Sensibilität, Geduld und viel Praxis versuchen wir in dieser Einheit eine tiefe Beziehung zu deiner Lebensenergie herzustellen. Verschiedene Praktiken (Asana, Pranayama, Meditation, Mudra...) helfen dir dabei das Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele herzustellen. „Know your chakras, know yourself“.

Yoga und der Vinyasa-Flow*: In dieser Einheit legen wir viel Wert auf Bewegung. Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend, die Muskulatur wird gestärkt, die Balance gefördert und die Gelenke und die Wirbelsäule mobilisiert. Nebenbei wird genauso das fasziale Gewebe gelockert und das Körpergefühl geschult. „Meditation in Bewegung“.

Yin & Restorative-Yoga*: Das Yin-Yoga ruft einen optimaler Entspannungszustand in einem Gesunden Körper hervor und verbessert die Beweglichkeit. Das Restorative-Yoga hilft bei der Regeneration nach eventuellen Verletzungen bzw. Krankheiten. Unter Zuhilfenahme von verschiedenen Hilfsmitteln (Blöcke, Decken, Bolster, Gurte...) werden in dieser Einheit beide Stille kombiniert, um Erholung vom stressigen Alltag oder von einer Krankheit bzw. Beschwerden zu schaffen.

Preise:

Einzel Yoga-Einheit: **14€**

10er Block (11te Einheit kostenlos): **135€**

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

Tel.: +43 664 25 26 275

Mail: valentina@harich.at

www.yoga-harich.at

<https://www.youtube.com/channel/UCOuN4tyde4GqzoyHI3B57Wg>

