

eintauchen in die tiefen des körpers
unerwartetes
vergessenes
bewegendes
gelassenheit
freude
dorthin wo die stille ... offenbart

Anmeldeschluss: 1 Woche davor

Leitung:

Iris Koppelent
dipl. Physiotherapeutin

Ich gebe dir mittels klarer anatomischer Beschreibungen und Bilder sowie "hands-on-work", Raum, Zeit und Respekt deine eigene Qualität im Üben des Yogas zu entdecken. Und jene zu finden, die deinem Können und deinem Wesen entspricht. Gewohnheiten werden dir ein-sichtig. Das "Tun in Kraft und Aufwand" wandelt sich immer mehr zu einem "Wahrnehmen von Sein und Freude", zu einem mühelosen Tanz deines Körpers mit dem Atem und der Schwerkraft.

Mein Ansatz zu Yoga ist ein individueller und kreativer, geprägt von den Erfahrungen als Körpertherapeutin, Craniosacraltherapeutin & freischaffenden Tänzerin. Basierend auf Scaravelli / Iyengar / Hatha Yoga.

Stadtoase

Stadtoase I - Mo 27. - Do 30. 7. 2020
Stadtoase II - Mo 24. - Do 27. 8. 2020
jeweils 18h30 - 21h

Wozu in die Ferne schweifen (...),
wenn die Erholung mitten in dir geschehen kann?

Der Hitze der Stadt entrinnen,
kühlenden Atem zuführen,
Regeneration in der Weite und Stille der Asanas finden.

An 4 lauen Sommerabenden wird es möglich geben
themenbezogen Körperbereiche zu erforschen.

Es gibt die Möglichkeit für die gesamte Stadtoase wie auch einzelne
Abende zu buchen. Grundsätzlich empfehle ich die Erfahrung des
Prozesses der 4 Einheiten.

WANN?

Stadtoase I - Mo 27. - Do 30. 7. 2020
Stadtoase II - Mo 24. - Do 27. 8. 2020
jeweils 18.30h - 21h

WO? Studio Lebensart, Wien 18., Gentzgasse 6 / II / 18
KOSTEN? € 120.-

Ein Doodle-Link sorgt für gute Koordination

Ich freue mich auf dein Kommen!

Iris

