



bis 30.1. 2020 / März - Juni 2020

Yoga Kurse 2019/20 wöchentlich für Anfänger & Fortgeschrittene Dienstag 9h - 11h / Mittwoch 9h - 11h Donnerstag 17.45h - 19.45h

Leitung:

Iris Koppelent
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.

Ich führe dich mittels Bildern und klaren anatomischen Beschreibungen in die Asanas (Yogi-Positionen) ein, die einem alten Wissen über Körperzusammenhänge entspringen. Du kannst für dich wählen, ob du in dir mehr das Dehnen, Kräftigen, Aktivieren suchst oder im feinen Körperlauschen dich selbst zum Ausdruck bringst. PartnerInnenübungen und „hands-on-work“ unterstützen dich, noch tiefere dir verschlossene Schichten zu erreichen, vielleicht lässt du dich zu einem Tanz des Augenblicks entführen, entsprungen dem gefühlten erfahrenen Zustand, getragen von deinem Atem, verwoben mit den Menschen um dich.

Wo? Studio Lebensart, Wien 18., Gentszgasse 6 / II / 18

yogafrei Feber 2020
yogafrei Di. 7. 4. / 2. 6.
yogafrei Mi. 8. 4.
yogafrei Do. 9. 4. / 21. 5. / 11. 6.

Kosten? Semesterblock 260.-
innerhalb eines Semesters kannst du uneingeschränkt zu jener Wocheneinheit kommen, auf die du dich festgelegt hast.
10er Block 220.- / 5er Block 115.- / Einzel 25.-
(gültig 6 Yogamonate ab Erwerb)
individuelle Vereinbarungen möglich.

Ich freue mich auf dein Kommen

Iris

