



## **YOGA – in uns ankommen, wahrnehmen und ruhen**

Yoga ist eine Reise zu uns und in unser Inneres. Wir können dabei eine achtsame Wahrnehmung von uns selbst entwickeln und spüren, was im Moment in unserem Körper und unserem Geist (in unseren Gedanken und Emotionen) vor sich geht. Was immer wir dabei möglicherweise wahrnehmen können, darf da sein. Durch dieses Annehmen kann eine Veränderung stattfinden, wie beispielsweise, dass sich Anspannungen lösen oder uns Einsichten und Erkenntnisse zufallen können.

In diesen sieben Yoga-Einheiten werden wir unsere Aufmerksamkeit speziell unserem Rücken schenken. Unser Rücken hat täglich so viel zu tragen, er hält uns aufrecht. Unsere Wirbelsäule ist ein Meisterwerk an Stabilität und Beweglichkeit. Viele Menschen sehen sie als Verbindungsglied zwischen Himmel und Erde. Doch manchmal widmen wir uns unserem Rücken erst zu, wenn er belastet ist und schmerzt.

### **Kursinhalte:**

- Körperübungen mit dem Schwerpunkt der Entlastung und Stärkung des Rückens
- Atemräume kennenlernen und den Fluss des Atems wahrnehmen
- Entspannung
- Das Genießen des Geschmacks der Stille

**Kurse für AnfängerInnen und Leichtfortgeschrittene**, jeweils 7 Einheiten à 90 min

### **Abendkurs: Mo. 19 – 20 Uhr 30:**

25. 03., 01. 04., 08. 04., 29. 04., 06. 05., 13. 05. & 20. 05.

### **Vormittagskurs: Di. 10 – 11 Uhr 30:**

26. 03., 02. 04., 09. 04., 30. 04., 07. 05., 14. 05. & 21. 05.

**Ort:** U7 Aldrans, Seminarräume Ava Minatti, **Anmeldungen:** [info@ava-minatti.at](mailto:info@ava-minatti.at)

**Austausch:** € 98,-- (inkl. 20 % MwSt.) pro Kurs

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Der Yoga-Kurs wird gemeinsam von Michaela Berger und Ava Minatti geleitet. Zum Kennenlernen werden in der ersten Stunde beide anwesend sein. In weiterer Folge werden die Stunden abwechselnd von Michaela und Ava gestaltet sein.

**Michaela Berger:** Traditionelle Meditations-Praxis ab 1999, seit 2009 offiziell zum Lehren von Meditationen und der buddhistischen Lehre autorisiert, anerkannte Yogalehrerin BYO/EYU, [www.diestille.at](http://www.diestille.at)

**Ava Minatti:** seit 22 Jahren freiberuflich als Lehrerin im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, Entspannung und Meditation tätig, anerkannte Yogalehrerin BYO/EYU

**Wir freuen uns auf das gemeinsame Üben!**