



Ashtanga-Yoga Übungsstunden

mit Mag. Stefan A. Simon

Ashtanga Yoga – das kontinuierliche Fließen von einer Körperposition in die nächste, verbunden mit tiefer Atmung bewirkt die Entfaltung innerer Stärke, Flexibilität, Konzentration und Achtsamkeit.



Ort: Health & Life Gesundheitsmanagement, Börseplatz 6/19, 1010 Wien

Zeit: immer **Dienstags ab 12.6.07** von 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: Einzelstunde: 17,- €, Zehnerblock: 150,- € (gültig 15 Wo ab Ausst.), Semesterkarte: 190,- € (Sep. bis Jan.)

Anmeldung: bitte bei Mag. Stefan A. Simon
E-Mail: s.simon@4s-training.com, www.4s-training.com
oder Tel.: 0699 / 1 87 246 37
Entweder in der 1. Stunde mitzubringen oder auf die Ktn.nr.
11702133701, Bank Austria Creditanstalt, Blz: 12000 zu überweisen

Die Übungsstunde ist für Einsteiger zum Schnuppern gedacht, zum Kennenlernen von Yoga und von effizienten Entspannung-, Dehn-, Kräftigungs- und Atemtechniken.

Vor allem ist sie aber für all jene gedacht, die schon mit den Grundkenntnissen wie Atemtechnik und Sonnengruß vertraut sind bzw. die erste Serie kennen und perfektionieren wollen.

Einsteiger werden in die Atemtechnik und in ein leichtes Übungsprogramm eingeführt. Mit den bereits Übenden vertiefen wir das Wissen in Atmung, Bandhas, Asanas und beschäftigen uns auch mit der korrekten Haltung in den Asanas und Möglichkeiten der Korrektur und Unterstützung.

Mit dieser Übungsstunde erziele ich mit regelmäßiger Teilnahme eine kontinuierliche Besserung meiner Dehnfähigkeit, Kraft und Entspannung und schaffe damit wöchentlich einen Ausgleich zu den alltäglichen Beanspruchungen und Einseitigkeiten.

So eine Übungsstunde bringt viel Motivation und einen neuen Blickwinkel für das weitere eigenständige Üben und Spaß im Miteinander!

Bereits Vertrautes wird wiederholt und Neues mit hinein verwoben.

*Ich freue mich auf Euer Kommen!
Stefan A.*



Mag. Stefan A. Simon – 4S-Training
T: +43/699/18724637 # F: +43/699/48724637
E: s.simon@4s-training.com # www.4s-training.com

