

Wir laden ein zu

## Yoga – in der Ruhe liegt die Kraft

am **Donnerstag 9.6.2011** von 19.00 bis 20.30 Uhr

### Inhalt

Forrest Yoga ist eine effiziente Methode für Stressabbau im Alltag, eine fließend aufgebaute Übungsreihe, die zur inneren Ruhe und Konzentration führt. Forrest Yoga ist ein moderner westlicher Yogastil, der von der Amerikanerin Ana Forrest in mehr als 30-jähriger Arbeit entwickelt wurde.

Durch den Wechsel von Dynamik und Ruhe mit bewusst eingesetzter Atmung und abschließender Tiefenentspannung finden Sie wieder in ihre Mitte zurück und beugen langfristig Überarbeitung vor. Gehen Sie mit neuem Schwung weiter in den Tag. Finden Sie ihr tägliches Ritual und nehmen Sie sich 10 Minuten täglich für sich Zeit.

### Aufbau

Nach einer Einführungsstunde lernen die Teilnehmerinnen einfache Übungen zur Nacken- und Schulterentspannung kennen.

Im Kurs inbegriffen ist ein Booklet „Desk-Yoga“ mit Übungen für zu Hause.

Leitung · Mag.<sup>a</sup> Marielies Schwarz-Lux · Unternehmensberaterin und zertifizierte Yogalehrerin · Kosten · € 35.- · Ort · Treffpunkt Frauengesundheit · Teilnehmerinnen · max. 10 · Anmeldung bis 3.6.2011 unter [frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at](mailto:frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at)



---

**weitere Angebote** · Die gesunde Mittagspause · Kraftspeisen aus der 5-Elemente-Küche · Mit der Kraft der Symbole das Vertrauen in die eigene Kraft stärken · Fuß-Seminar · Zeitlupe · Zwischen Stress/Spannung und Ruhe/Entspannung · Einführung in die TCM mit Schwerpunkt gesunder Schlaf und Schlafstörungen  
Bei der Anmeldung zu 3 Modulen gibt es € 20.- Rabatt. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTV BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr.Rita Schwarz einzahlen.

---