

Wir laden ein zu

## Yoga @ Home

Wenn die Zeit fürs Yoga Studio fehlt

am **Mittwoch, 11.1.2012** von 19.00 bis 21.30 Uhr

### Inhalt

Lernen Sie im Workshop Yoga@Home eine Übungsreihe mit den effizientesten Forrest Yoga Asanas (Yoga-Posen) kennen und hilfreiche Tipps und Tricks, um diese in Ihren Alltag integrieren zu können.

Im Workshop-Preis inbegriffen ist das Yoga@Home-Booklet. Dieses besteht aus 2 Teilen:

- Early Bird Yoga – Übungen für einen energetischen Tagesbeginn
- Moonlight Yoga – Übungen für einen süßen Schlaf

### Methode

Forrest Yoga ist ein moderner westlicher Yogastil, der an die Bedürfnisse des modernen Menschen angepasst wurde. Fokus liegt dabei auf der Entspannung des Nacken- und Schulterbereichs und der Stärkung der inneren Mitte durch eigens entwickelte Bauchmuskel-Übungen. Finden Sie mit regelmäßigem Yoga zu: Entspannung · Verbesserung von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen · Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen · Mehr Energie und neue Vitalität · Verbesserung der Konzentration · Stärkung des Immunsystems · Zur Erfüllung Ihres Kinderwunsches.

Leitung · Mag.<sup>a</sup> Marielies Schwarz-Lux · Unternehmensberaterin und ausgebildete Yoga-lehrerin · Kosten · € 39,- (inkl. Raummiete) · Ort · Innsbruck, Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben · Teilnehmerinnen · min. 4 · max. 10 · bitte bequeme Kleidung mitbringen (Umkleide vorhanden) · Yoga-Matten werden zur Verfügung gestellt ·

Anmeldung bis 4.1.2012 unter  
[frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at](mailto:frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at)

· mit allen sinnen · 

**weitere Angebote** · Die gesunde Mittagspause · 5-Elemente-Küche für eilige Genießerinnen · Was hält mich gesund? · Berühren-berührt werden-berührt sein · Scharfsinnig - den blinden Flecken auf der Spur · Der Tau des Himmels · Geschichten, die unsere Füße erzählen

Die Veranstaltungen sind als Modulsystem aufgebaut, sodass Sie sich Ihr Gesundheitspaket individuell zusammenstellen können. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTW BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr. Rita Schwarz einzahlen.