

## ACHTSAMKEIT & TIEFGREIFENDE ENTSPANNUNG

In diesem Kurs steht das Yin und Yang und somit die An- und Entspannung durch das Eintauchen in verschiedene Yogastile im Mittelpunkt. Anfänger und Fortgeschrittene lernen das zur Ruhe kommen mit Restorative Yoga, Yoga Nidra und Meditation ebenso wie das Entschlacken und im Fluss der Bewegung sein, bei aktivierenden Yogastunden. Durch Achtsamkeits-Übungen nehmen wir Verbindung zu uns auf, sind im Hier und Jetzt präsent durch das einfache Sein und das Gewahrsein auf unseren Atem.

Die Übungseinheiten finden am Abend und am Morgen statt. In der Früh beginnen wir mit Hatha & Vinyasa Yoga, dem ganzheitlichen Training für Körper Geist und Seele, das auf der Harmonie von Atem und Bewegung basiert und sich bestimmter Yogahaltungen (Asanas), Hilfsübungen und Atemtechniken bedient.

Die Abendstunden verbringen wir mit Yin & Restorative Yoga, Meditation und Yoga Nidra. Mit einfachen Asanas können sich Muskulatur, Organe und Geist vollkommen erholen. Wir lernen, unsere Achtsamkeit auf die Empfindungen des Körpers zu lenken und die innere Balance wiederherzustellen.

Info: dieser Workshop eignet sich für Einsteiger im Yoga als auch für Fortgeschrittene

### ZEITRAUM

**09.05. bis 12.05.2019 und 23.05. bis 26.05.2019**

### JEWELNS:

**Donnerstag:**

**17.00 bis 18.30 Uhr 1. Yoga Einheit**

**Freitag:**

**08.00 bis 09.30 Uhr 2. Yoga Einheit**

**17.00 bis 19.00 Uhr 3. Yoga Einheit**

**Samstag:**

**08.00 bis 09.30 Uhr 4. Yoga Einheit**

**17.00 bis 19.00 Uhr 5. Yoga Einheit**

**Sonntag:**

**08.00 bis 09.30 Uhr 6. Yoga Einheit**



**Preis:** € 160,00 pro Teilnehmer (Mindestteilnehmer 6 Personen).

### ELISABETH MAIR

Die Begeisterung und Leidenschaft für Yoga hat Elisabeth dazu inspiriert, diese Disziplin zu lehren. Yoga, als Übungspraxis von Körper und Geist, hilft zu physischem und mentalem Wohlbefinden, und strebt dabei gleichzeitig die Ruhe der Seele an.

#### Mein Weg zum Yoga

Seit je her habe ich den Ausgleich zum Alltagsstress in der Kombination von Sport & Entspannung gesucht und zunächst im Wellness gefunden. Während meiner sechsjährigen Tätigkeit als Spa Managerin in einem 5\* Resort konnte ich mich intensiv mit Yoga auseinandersetzen und habe anschließend eine Yogalehrerausbildung im Kloster abgeschlossen. Persönliche Weiterentwicklung ist mir ein wichtiges Anliegen und so habe ich bereits vor dieser Ausbildung diverse Yoga-Kurse absolviert und strebe auch weiterhin die Vertiefung und Erweiterung meiner Kenntnisse für mich und meine Schüler an.

Mein Ziel ist es, etwas zu bewirken: Menschen aufzubauen, auf Körper und Seele gleichermaßen einzugehen und ihnen ein Glücksgefühl zu schenken.