

YOGAKURSE - Wintersemester 08/09

Mo 15. September 08 – Fr 6. Februar 09

(Weihnachtsferien Mo 15. Dez - 9. Jan)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Yoga für Kinder 8 – 12 Jahre 17.15 – 18.00 Uhr	Yoga für den Rücken 18.15 – 19.30 Uhr	Fortgeschrittene Stufe v 8.30 – 10.00 Uhr	Aktivierendes Morgenprogramm 8.30 – 10.00Uhr
Fortgeschrittene Stufe III - IV 18.15 – 19.45 Uhr	Fortgeschrittene Stufe v 19.30 – 21.00 Uhr	Fortgeschrittene Stufe II (I) 16.30 – 18.00 Uhr	Mantra-Meditation 18.30 – 19.15 Uhr
Einführungskurs Stufe I 20.00 – 21.30 Uhr	Einführungskurs Stufe I (II) 18.15 – 20.00 Uhr	Einführungskurs Stufe I 17.30 – 19.00 Uhr	SATSANG 19.30 – 22.00 Uhr

Kurse im Sommersemester beginnen am 16. Februar 2009

Weitere Yoga-Kurse:

Ferlach: Do 18.00, 19.45 h ab

2.Oktober, HSMusikraum

VHS oder Kursleiter Franz Fux, 04228 3482, 0650
7202843

Griffen: Do 17.45 u. 19.30 Uhr ab 25. Sept, VS

Turnsaal

VHS oder Kursleiterin Irmgard Kahn, 0664 5322453



*Kurse – Seminare – Workshops:
Körper und Atemübungen
Entspannung, Konzentration
Meditation, Mantras und Kriyas*

„Yoga im täglichen Leben“ ist eine internationale gemeinnützige und humanitäre Organisation, mit Mitgliedern im Konsultativstatus beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen, deren Aktivitäten der Förderung von Weltfrieden, Völkerverständigung, Gesundheit, humanitärer Hilfe, Schutz der Natur und aller Lebewesen, Toleranz, Respekt und Freiheit zwischen Religionen, Kulturen und Nationen dient.

Weitere Y o g a – Zentren in Österreich:

Wien, Salzburg, Linz, Graz, Villach

Klagenfurt

0664/1633926

klagenfurt@yogaindailylife.org
www.yoga-im-täglichen-leben.at



Harmonie für Körper, Geist und Seele

Winter - Semester 2008/2009

Yoga-Zentrum Klagenfurt

Heidrun Richardon (*Harsa Devi*)

RENNGASSE 7/2

rückwärtig Alter Platz 21

0664/1633926



für Harmonie von Körper, Geist und Seele

Die Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken des Systems „Yoga im täglichen Leben“ sind in acht Stufen eingeteilt. Sie führen von einfachen, vorbereitenden Übungen systematisch zu fortgeschrittenen Yogatechniken

Einführungskurs

Stufe I: Alltagsstress hinter sich lassen und Eintauchen in die entspannenden und aktivierenden Übungen. Die erste Stufe beinhaltet die „Sarva Hitta Asanas“: Übungen die für Alle gut sind. Diese Vorübungen zu den klassischen Yoga-Asanas ermöglichen einen leichten Einstieg in das System „Yoga im täglichen Leben“.

Fortgeschrittenenkurse

Systematisches Erlernen und Üben der klassischen ASANAS (Körperübungen) und PRANAYAMAS (Atemübungen). Sowie Erlernen der Methoden zur Beruhigung der Gedanken, Konzentration und Meditation.

Stufe II: Aktiviert alle Nadis (Energiebahnen) stärkt das Nervensystem und stabilisiert das ganze Immunsystem.

Stufe III: Fördert die innere Standhaftigkeit, Konzentration auf eine Sache, Zielbewußtsein und Entschlusskraft. Sie beruhigt und erfrischt den Geist.

Stufe IV: Mit Vertrauen und Entschlossenheit werden die nun anspruchsvollen Asanas geübt. Die Aufmerksamkeit gilt nun der konzentrierten, langsamen und exakten Durchführung.

Kräftigt und erhöht die Geschmeidigkeit, Elastizität der Muskeln, Gelenke und Organe im Körper. Erweckung der Prana Shakti (Lebenskraft)

Stufe V: Hier werden die Yogaübungen nicht nur als physisches Training benutzt, sondern ganz bewusst als Methode um innere Unruhe und Störungen z.B.

Konzentrationsschwäche, Traurigkeit und Depressionen usw. zu kontrollieren und zu überwinden.

Yoga gegen Rückenschmerzen

Ein stufenweise aufbauendes Rückenprogramm mit einem Sonderteil Yoga-Übungen bei akuten Schmerzen; nach dem Buch Yoga gegen Rückenschmerzen, Medizinverlag Wilhelm Maudrich.

Aktivierendes Morgenprogramm

Anregende Körper und Atemübungen aus den Stufe I - III.

Aktiviert Kreislauf, Rücken und bringt Stoffwechsel in Schwung

Yoga für Kinder

Spielerisches Erlernen der Yoga-Grundprinzipien: richtiges Atmen, aufrechte Körperhaltung, Konzentration, bewußte Entspannung, Yoga-Märchen aktivieren die Phantasie u. kreativen Kräfte

Schnuppern ab Mo 15. Sept

Mo	15. Sept	20.00 h	Stufe I
Di	16. Sept	18.15 h	Yoga f.d.Rücken
Mi	17. Sept	16.30 h	Stufe II
Mi	17. Sept	18.15 h	Stufe I
Do	18. Sept	17.30 h	Stufe I

Sa 20. Sept ab 10.00 h YogaAktivTag

Kursbeginn ab Mo 22. Sept

Kursprogramm siehe Rückseite

Wintersemester 22. Sept - 6. Febr 09

Halbjahreskurs (Weihnachtsferien Mo 15. Dez – 9. Jan)

16 x 90 min **je Einheit** 14,00 Euro **€224,00**
10% Ermäßigung für Schüler, Studenten

Yoga für Kinder **€ 112,00**

16 x 45 min **je Einheit** 7,00 Euro

Mitgliedsbeitrag mtl. **€ 42,00**

Der Mitgliedsbeitrag ermöglicht die Teilnahme an mehreren Kursen und Ermäßigung bei Seminaren. Dauerauftrag für mindestens ein Jahr.

Familienbeitrag **€ 70,00**

Jahresbeitrag **€ 60,00**

Der Jahresbeitrag als unterstützendes Mitglied ermöglicht die Teilnahme an sonstigen Aktivitäten des Vereins, u.a. Satsang, sowie Ermäßigung bei allen nationalen u. internationalen Seminaren.

Bitte die Kursbeiträge sind zu Beginn fällig

- bei Seminarteilnahme ist eine Anzahlung erforderlich
- bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen!

YOGA AKTIV TAG

kostenlos

Kennenlernen und Üben von "Yoga im täglichen Leben"

Sa 20. September

10.00, 11.30, 15.00 und 17.00 Uhr
veget. Essen Unkostenbeitrag €5,-

Starten Sie aktiv für Ihre Gesundheit in den Herbst
anschl. Friedensgebet zum Anlass vom
Weltfriedenstag von YITL

HATHA YOGA KRIYAS

Sa 11. Oktober

8.00 – 13.00 h

Shank Prakshalan – Neti - Dhauti

Vollkommene Darmreinigung

Ideal zum Entschlacken des Körpers und der Psyche
Leitung: Uma Puri aus Wien, Beitrag: €64,00

WOCHENENDSEMINAR

Sa 8. – So 9. November

Sa **10.30 h – 13.00 h u. 14.00 - 17.00 h,**

So **10.00 - 13.00 h, Leitung: Harsa Devi**

Übungen aus Yoga im täglichen Leben Stufe I – V
Lebenskraft stärken, Vitalität spüren und Leben genießen!

inkl. veg. Essen Beitrag: €96,00 / 90,00 *

(1 Tag: €64,00 / 60,00* und 1/2 Tag: € 32,00 / 30,00*)

YOGA-ZENTRUM KLAGENFURT Rengasse 7/2.Stock **Tel 0664 16 33 926**

www.yoga-im-täglichen-Leben.at,

Ermäßigung bei Einzahlung des Halbjahreskurses bis 27. Sept von 14,00 € auf RLB Kärnten Blz 39000, Kto Nr. 1150770

klagenfurt@yogaindailylife.org