

Oriental Dance Fun

Sommer und Bauchtanz. Spaß an weiblicher Bewegung. Geschmeidigkeit und positives Selbstgefühl. Alle Stufen.

5x Montag, (18.30 – 19.30 Uhr): 11.7., 18.7., 25.7., 1.8., 8.8.

Beitrag: € 50.-

Yoga4Seasons: Sommer – Kraft aus der Mitte

Tanke mit Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditationsübungen Energie und Kraft, lade deine inneren „Batterien“ auf und hole Sonne und Lebensfreude in dein Gemüt!

5x Montag, (19.45 – 21.00 Uhr): 11.7., 18.7., 25.7., 1.8., 8.8.

Beitrag: € 60.-

Sunset Yoga Chillout

Baue mit Mondgruß, Körperübungen und Atemübungen dynamisch Stress ab, bringe dich auf diesem Weg in den Augenblick und öffne dich für einen wohltuenden Zustand geistiger und körperlicher Entspannung.

7x Dienstag, (18.30 – 20.00 Uhr): 12.7., 19.7., 26.7., 2.8., 9.8., 16.8., 30.8.

Beitrag: € 105.-

Yoga4Breath

Öffne deinen Körper für den Atem

Öffne dein Selbstgefühl durch den Atem

Öffne deinen Geist in den Atem

5x Freitag, (9.00 – 10.30 Uhr): 15.7., 22.7., 29.7., 5.8., 12.8.

Beitrag: € 75.-

Workshop:

Yoga Basiskurs

Tauche in die Tiefe von Yoga ein. Hole den Yoga-Geist in dein Leben und finde den Weg in deine Inneren Reichtümer.

Beitrag: € 160.-

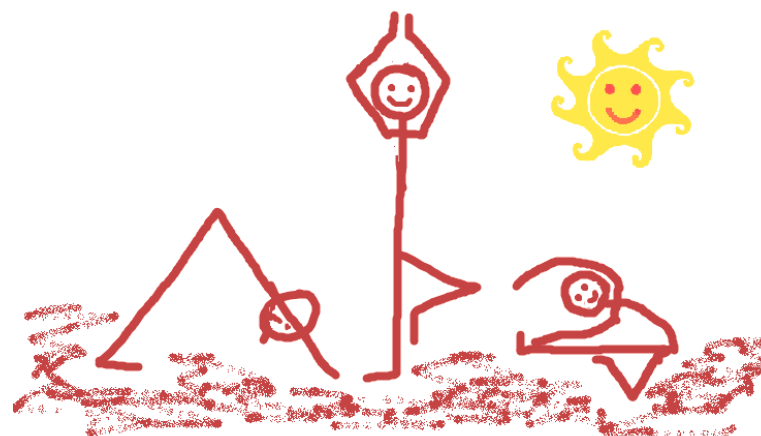
Anmeldung und Information bei Margit Elsigan unter **0699 192 44 671** oder **margit.elsigan@gmail.com**

Ich helfe dir gerne, deinen Körper zu spüren, dich zu erleben und deine persönlichen, individuellen Grenzen zu berücksichtigen. Jeder Mensch ist anders.

Wenn du meinen Yogaunterricht noch nicht kennst, kannst du gerne eine Schnupperstunde kostenlos in Anspruch nehmen.

Bei Buchung von mehr als einer Veranstaltung erhältst du eine Vergünstigung von 20%. Bitte begleiche den Beitrag in einer der ersten Kursstunden.

Maximal 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmer pro Veranstaltung.



„Ich tu mir mal was Gutes“-Tage

Wir dehnen und lockern unseren Körper mit Yoga,
Wir atmen tief und füllen uns mit frischer Energie,
Wir regenerieren mit der universalen Kraft unserer
Energieröme,
Wir halten inne und kommen bei uns selbst an.
24.7. und/oder 28.8. 2016
9.30 – 17.00 Uhr
Beitrag: € 80.-



Komplementäre Gesundheitspflege im Yoga Raum

Auf folgenden Wegen wird das gesamte Körper-Geist-Seele-System
unterstützt, seine -Selbstheilungskräfte zu aktivieren:

Jin Shin Jyutsu

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch die alte Kunst des
Handauflegens (Strömens)
„Es ist wahr, dass die Fähigkeit, all mein Leiden zu beenden, in mir selbst
liegt“ (zit. Mary Burmeister)

Holistic Pulsing

Eine Einladung, Stress und Altlasten in wohlthuend pulsierendem Schwingen
des Körpers loszulassen. Die Rückerinnerung der Zellen an die ihnen
innenwohnende Weisheit, an ihren ursprünglichen Lebensplan. Ein „Reset“
in tiefer Entspannung.

Kinesiologie

Es gibt ein Thema in deinem Leben, das dich bewegt und dir zu schaffen
macht, oder auch ein gesundheitliches Problem. Du möchtest wissen, was
dahintersteckt, wie du damit umgehen kannst, wie du an einer Lösung bzw.
Auflösung arbeiten kannst. Wir setzen Genesung in Gang und unterstützen
diesen Prozess energetisch

Information und Terminvereinbarung unter 0699 192 44 671



Yoga
Raum
Zwettl

Kurse im Sommer 2016

Mozartstraße3
3910 Zwettl

Margit Elsigan

0699 192 44 671

margit.elsigan@gmail.com

www.yogaraum-zwettl.at

www.humanenergetik-waldviertel.at

