

# Yoga

Mozartstraße 3



# Raum

3910 Zwettl

[www.yogaraum-zwettl.at](http://www.yogaraum-zwettl.at) (dzt. in Arbeit)

[www.humanenergetik-waldviertel.at](http://www.humanenergetik-waldviertel.at)

[margit.elsigan@gmail.com](mailto:margit.elsigan@gmail.com)

0699 192 44 671

## Herbst/Winter 2015/2016

### Kurse:

Mit Margit Elsigan (sofern nicht anders angeführt)

#### ☀ Bauchtanz für Anfängerinnen:



Bauchtanz ist tausende von Jahren alter Frauentanz und gilt heute als orientalische Tanzkunst, die sich in den letzten Jahrzehnten auch bei uns großer Beliebtheit erfreut, und zwar mit gutem Grund, beschenkt dieser Tanz uns Frauen ja mit Freude an Bewegung, Geschmeidigkeit, Hilfe bei und Linderung von typisch weiblichen Beschwerden, Körperbewusstsein, Freude am Frausein, Selbstbewusstsein und Energie

**Montags, 18.30 – 19.30**, 2 x 7 Abende im Block

Termine Block I: 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11.

Termine Block II: 16.11., 23.11., 30.11., 14.12., 11.1., 18.1., 25.1.

**Kursbeitrag** pro 7er Block € 65.-

#### ☀ Yoga4Seasons

Passend zur Jahreszeit stärken wir Körper und Geist, sowie unser Immunsystem, mit Übungen, die den Energiehaushalt in den Meridianen und den zugeordneten Organfunktionskreisen harmonisieren und verbessern.

**Montags, 19.45 – 21.00**, 2 x 7 Abende im Block

Termine Block I – **Spätsommer-Herbst**: 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11.

Termine Block II - **Winter**: 16.11., 23.11., 30.11., 14.12., 11.1., 18.1., 25.1.

**Kursbeitrag** pro 7er Block €85.-

**Kurse Bauchtanz + Yoga4Seasons im Kombipack pro 7er Block á € 130.-**



#### ☀ Yoga4Health

In Blöcken zu mehreren Terminen dreht sich die Zusammenstellung unserer Yogaübungen um bestimmte Gesundheitsthemen:

**Abendkurse:** September bis November **Dienstag**, 18.30 – 19.30 (Kurs 1 u. 2) und Dezember und Jänner **Mittwoch** 18.30 – 19.30 (Kurs 3)

**Vormittagskurse:** **Freitag**, 9.00 – 10.00 (beginnend mit Kurs 3, danach 1 u. 2)

**Kurs 1 – Wirbelsäule und Gelenke:** **Dienstag:** 15.9., 22.9., 29.9., 6.10. oder **Freitag:** 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.

**Kurs 2 – Verdauung und Atmung:** **Dienstag:** 20.10., 27.10., 3.11., 10.11. oder **Freitag:** 8.1., 15.1., 22.1., 29.1.

**Kurs 3 – Erschöpfung, Burnout, Schlafstörungen,** **Mittwoch:** 2.12., 9.12., 16.12., 13.1., 20.1., 27.1. (6 Einheiten)

**Freitag:** 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11. (8 Einheiten)

**Kursbeitrag:** Kurs 1 und Kurs 2: jeweils 4 Einheiten zu € 40.-, Kurs 3 € 60.- wenn 6 Einheiten und € 80.- wenn 8 Einheiten



#### ☀ Yoga4Beckenboden

Beckenboden kräftigen und den yogischen „Energieverschluss“ Mula Bandha erforschen. Verbessert die Körperhaltung, stärkt den Unterleib, fördert das Gefühl, im Leben verwurzelt zu sein, vitalisiert und belebt insgesamt.

8 x **Freitag, 10.15 – 11.30:** 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10. 30.10., 6.11., 13.11.

**Kursbeitrag:** € 95.-

## ☀ Balance Yoga

Übungen und Haltungen, die unseren Gleichgewichtssinn fordern und fördern, kräftigen Muskulatur, stärken unsere Konzentrationsfähigkeit und unser Vermögen, gelassen in unserer Inneren Mitte zu ruhen.

8 x **Dienstag, 19.45 – 21.00:** 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11.

8 x **Freitag, 10.15 – 11.30:** 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 8.1., 15.1., 22.1., 29.1.

**Kursbeitrag:** € 95.-

**Kurse Dienstag abends 15.9. – 10.11. gemeinsam in Kombination:** € 150.-



## ☀ Chakra Yoga

Lerne die sieben Zentren unserer Lebensenergie bzw unseres Bewusstseins entlang unserer Körpermitte kennen, erprobe, wie du sie anregen und stärken kannst.

6 x **Mittwoch, 19.45 – 21.00:** 2.12., 9.12., 16.12., 13.1., 20.1., 27.1

**Kursbeitrag:** € 75.-

**Kurse Mittwoch abends 2.12. – 27.1. gemeinsam in Kombination:** € 120.-



## ☀ Evening Yoga Flow mit Andrea



Vinyasa (Flow) Yoga ist eine Form von Hatha Yoga, die ganz besonders darauf abzielt, Atem und Bewegung zu verbinden. So entstehen fließende Übungsabfolgen, dynamisch und ausgleichend zugleich. Yoga - Anfänger bauen in dieser Stunde Kraft auf, lernen die elementaren Körperhaltungen (Asanas) und bekommen Bewusstheit für ihren Atem in den Bewegungsabläufen. Genauso für Yogis mit Erfahrung geeignet, die noch einmal an den grundlegenden Prinzipien ihrer Praxis feilen wollen.

**Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr**

2 x 5 **Termine:** 17.9., 24.9., 1.10., 15.10., 22.10. sowie 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.

**Kursbeitrag pro 5er Block** € 50.-

**Information und Anmeldung** unter 0699 103 37 186

## Jahreskreis – Tanzerei mit Susanne



**Einmal im Monat wird das Leben getanzt!**

Freies Tanzen für Fitness und Lebensfreude, mit Meditationen zur Ruhe finden, Körperübungen zur Verbesserung des Körperbewusstseins, Erdung durch bewussten Kontakt mit den Jahreszeiten, Rituale zur Verankerung der persönlichen Entwicklung.

**Termine:** jeweils **Freitag, 19.00 – 21.00:** 25.9., 30.10., 20.11., 18.12., 29.1.

**Beitrag** pro Abend: € 18.-

**Information und Anmeldung** bei Susanne Lindner: 0664 19 109 19

## Dynamische Meditation mit Agnes

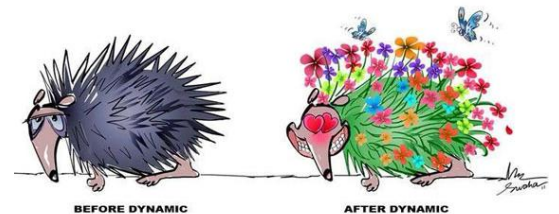
Die Dynamische Meditation hat zum Ziel, innere Ruhe und Zentriertheit zu erreichen - jedoch durch intensive Bewegung! Wir schnaufen, hüpfen, tanzen uns durch die 5 Phasen der Meditation!

Wenn sie regelmäßig durchgeführt wird, fördert diese Meditation eine erhöhte Durchblutung, Zentriertheit und Energetisierung.

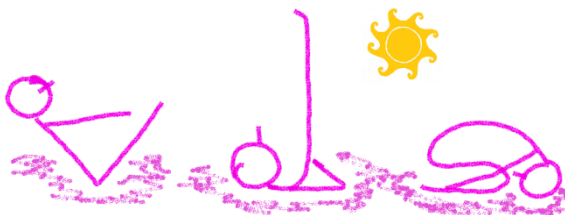
**Samstag, 8.00 – 9.30, ab 19.9., 14tägig**

**Beitrag pro Einheit:** € 15.-

**Information und Anmeldung** bei Agnes Janik: 0660 126 27 88



## Tagesworkshops



### ☀ „Yoga Your Day“ - Yoga im Alltag:

Wie, wann und wofür kann Yoga dir im täglichen Leben behilflich sein? Wie nimmst du Yoga aus der Stunde mit in die Praxis des Alltags? Hinweise, Tipps und Übungsanleitungen für lebendigen Yoga.

**Samstag, 3.10.2015, 9.00 – 17.00 Uhr**

**Beitrag:** € 80.-

### ☀ „Inside Yoga Inside You“

Tauche in die Tiefe von Yoga ein. Hole den Yoga-Geist in dein Leben und finde den Weg in deine Inneren Reichtümer. Yoga on and off the mat. Ein Wegweiser zu dir Selbst.

**Samstag, 5.12.2015, 9.00 – 17.00 Uhr**

**Beitrag:** € 80.-

## ☀ „Good Vibrations“ I

Grundlagen der Humanenergetik: Was ist Lebensenergie? Wie lässt sich Energetik erklären? Welche wissenschaftlichen Ansätze gibt es dazu? Aufschlussreiche Einsichten in ein neues Weltbild, das für unsere eigene Entwicklung einen Quantensprung bedeutet.

**Samstag, 7.11. 2015, 9.00 – 17.00 Uhr**

**Beitrag: € 80.-**



## ☀ „Good Vibrations“ II

Lerne in der Fortsetzung des ersten Seminars die menschliche energetische Anatomie kennen und erhalte dir einige energetische Selbsthilfetools an.

**Samstag, 9.1.2016, 9.00 – 17.00 Uhr**

**Beitrag: € 80.-**

## Kurse im Eltern-Kind-Zentrum Zwettl:

### Gutes für dich und dein Baby!

**Gestalte bewusst deine Verbindung zu deinem Kind, während es in sein und dein Leben hineinwächst:**



## ☀ **Bauchtanz für Schwangere**

Aus dem Orient wissen wir, dass der Bauchtanz die Frauen durch ihr Leben begleitet. Die sanfteren seiner Bewegungen tun Mama und Baby gerade während der Schwangerschaft gut. Der ganze Körper wird durch bewegt, Muskeln aktiviert und gleichzeitig gelockert. Der Tanz hilft Beschwerden zu lindern, bereitet den Beckenraum für die Geburt vor und kann auch während dieses großen Ereignisses eingesetzt werden. Er birgt das Potential, Mama und Baby auf angenehme Weise zu unterstützen.

**Do 18.30 - 19.25 Uhr, ab 1.10.2015**

## ☀ **Yoga für Schwangere:**

Auch schwangerengerechte Übungen aus dem Yoga helfen Mama, fit und beweglich zu bleiben, während ihr Körper aus seiner gewohnten Form herauswächst. Sie wirken Verspannungen entgegen und tragen zur Lockerung und Entspannung für Mama und Baby bei.

Lerne Formen von Atmung, Bewegung und Meditation kennen, die jetzt die Zeit deiner Schwangerschaft erleichtern und bereichern, und die dich während der Geburt unterstützen können.

**Do 19.30 - 20.25 Uhr, ab 1.10.2015**

**Termine:** Pro Kurs gibt es zwei Blöcke zu fünf Einheiten, die getrennt oder in Kombination gebucht werden können: Block 1 am 1.10., 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., Block 2 am 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. 10.12.

**Beitrag:** Ein Fünferblock kostet € 50.-, Bauchtanz & Yoga gemeinsam im 5er Block: € 85.-

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum im Hilfswerk Zwettl, Hauensteinerstraße 15, 3910 Zwettl

## Im Yoga Raum zu Gast:

**Vortrag und Meditation in der Tradition des Theravada Buddhismus, mit**

### **Bhante Seelewansa Maha Thero,**

Geistlicher Lehrer der Theravada-Schule der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft und Leiter des Dhamma-Zentrums Nyanaponika, Wien; Lehrtätigkeit in Buddhistischen Zentren und an der Universität Wien; Abt eines Klosters in Sri Lanka.

**Sonntag, 13.12.2015, 18.00**

Bitte um Anmeldung



## Unser Team:



### **Margit Elsigan:** Leiterin des Yoga Raumes

Ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Lehrerin für Bauchtanz, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Erwachsenentrainerin

„Lebe, und du öffnest dein Hier und Jetzt

Liebe, und du öffnest deinen Inneren Himmel

Lache, und du öffnest dich der Freiheit“

### **Andrea Kovacic:**

Pädagogin, Lerntainerin und Yogalehrerin nach den Kriterien der Yoga Alliance USA (Level 200 Stunden)  
Yoga bedeutet für mich: Inspiration - Lebensfreude - seinen Körper spüren - neue Perspektiven - heitere Gelassenheit - und ganz viel Kraft!





## Susanne Lindner

Integrative kreative Tanztherapeutin

„Meine große Liebe ist das Tanzen, und es gefällt mir, Menschen zu helfen, ihre ganz eigene Art, sich zu bewegen, wieder zu finden. Und dazu noch eine ganz authentische Art zu leben!“



## Agnes Janik

Shiatsu-Praktikerin

Kraft aus der Mitte. Reinigung der Emotionen. Durch Bewegung.

Yoga braucht Raum, wo du es üben kannst.

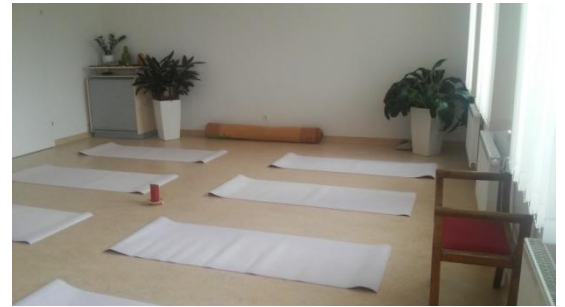
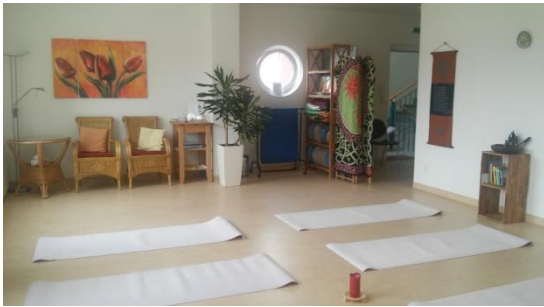
Yoga vergrößert Bewegungsraum, indem es Beweglichkeit verbessert und erhält.

Yoga schafft Raum, den deine Lebenskraft braucht, um dein Wohlergehen zu nähren.

Yoga bereitet Raum im Geiste, indem er die Gedanken klärt.

Yoga ist Raum, in dem du dir selbst begegnen kannst.

Yoga öffnet dir deinen Inneren Raum.



### Kursübersicht:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				<b>9.00 – 10.00:.</b> Yoga4Health  <b>10.15 – 11.30:</b> Yoga4Beckenboden (18.9 – 13.11) Balance Yoga (20.11. – 29.1. 9)	<b>8.00 – 9.30</b> Dynamische Meditation (ab 19.9., 14tägig)
<b>18.30 – 19.30:</b> Bauchtanz  <b>19.45 – 21.00:</b> Yoga4Seasons	<b>18.30 – 19.30:</b> Yoga4Health, Kurse 1+2 (15.9. – 10.11.)  <b>19.45 – 21.00:</b> Balance Yoga (15.9 – 10.11)	<b>18.30 – 19.30.:</b> Yoga4Health Kurs 3 (2.12. – 27.1.)  <b>19.45 – 21.00:</b> Chakra Yoga (2.12. – 27.1.)	<b>19.00 – 20.00:</b> Evening Yoga Flow	<b>19.00 – 21.00:</b> Jahreskreis-Tanzerei (25.9., 30.10., 20.11., 18.12., 29.1.)	

Details siehe Beschreibungen im Text weiter oben



Information und Anmeldung bei

Margit Elsigan:

0699 192 44 671

[margit.elsigan@gmail.com](mailto:margit.elsigan@gmail.com)

Homepage unter [www.yogaraum-zwettl.at](http://www.yogaraum-zwettl.at) in Arbeit