

YOGAKURS für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren



Hat Ihr Kind Bewegungsmangel durch lange Schultage?

Die Kids dürfen im Kinderyoga ihre innere Größe entdecken und ihr volles Potential zum Ausdruck bringen!

In der 60-minütigen Kinderyoga-Lektion dürfen die Kinder kreativ mit sich selbst in Kontakt treten und sich mit ihrer Ganzheit verbinden.

Durch die Yoga- und Atemübungen lernen die Kinder, sich besser zu entspannen, sich einfacher zu konzentrieren und gewinnen mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Die Asanas (Yogaübungen) werden mit viel Spaß, Leichtigkeit, ganz ohne Leistungsdruck und mit guter Musik praktiziert. Die Kinder sitzen im Kreis und stellen Augenkontakt her, während sie Freude und Glück verbreiten und sich gleichzeitig körperlich betätigen.

Kursinhalte für Kinder und Pre-Teens zwischen 8-13 Jahren:

- Yogahaltungen zur Förderung von Balance und Selbstvertrauen
- Übungen zur Schulung von Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung
- Fokus und Konzentration
- Atemübungen für Aufmerksamkeit
- Tiefe Entspannung erfahren und üben

Termine : 6 x Montag, 20.01./03.02./10.02./24.02./

03.03./10.03.2025

jeweils von 17.15 bis 17.55 Uhr

(ausgenommen Semesterferien)

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: Birgit Teurezbacher

Kosten: € 72,- sind am ersten Kursabend in bar zu bezahlen (bitte kommen Sie für die Bezahlung gemeinsam mit Ihrem Kind)

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Anmeldung: unter 0699/81707184 oder per Mail an birgit.teurezbacher@gmx.at oder auf www.yoga-vielfalt.at



YOGA-VIELFALT

„Auszeit vom Alltag“

Wollen Sie Ihr Immunsystem stärken, Ihren Geist beruhigen und mehr Freude und Gelassenheit im Alltag spüren? Dann ist YOGA genau richtig!

Tauchen Sie ein in die Elemente aus dem Yin Yoga, Flow Yoga und Kundalini Yoga. Diese drei Yoga-Stile sind für alle Yoga-Interessierten geeignet, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.



Yin Yoga ist ein ruhiger und entschleunigender Yoga-Stil, wo die Yogapositionen am Boden für längere Zeit passiv gehalten werden. Dadurch wird eine intensive Dehnung der tiefen Schichten des Binde- und Faszien Gewebes erreicht, welche entlastend auf die Gelenke und den Rücken wirkt und die Meridiane (Energiebahnen) reinigt und aktiviert.

Flow Yoga ist ein kraftvoller und fließender Yoga-Stil, wo Atem und Bewegung im völligen Einklang stehen.

Kundalini Yoga weckt mit dynamischen und kräftigenden Asanas (Körperhaltungen), bewusster Atemführung, Meditationen und Mantras die innere Lebensenergie (Kundalini) und lässt sie frei durch den Körper fließen. Durch diese Yoga-Kombination wird einerseits die Muskulatur gekräftigt, das Faszien Gewebe gedehnt, die Flexibilität der Wirbelsäule

mobilisiert, das Hormon- und Immunsystem aktiviert, während der Geist beruhigt und das Bewusstsein erweitert wird.

Termine: 8 x Montag, 13.01./20.01./03.02./10.02./24.02./03.03./10.03./17.03.2025
jeweils von 18.00 bis 19.15 Uhr
(ausgenommen Semesterferien)

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: Birgit Teurezbacher

Kosten: € 128,-- sind am ersten Kursabend bar zu bezahlen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte (falls vorhanden), Polster, Wasserflasche

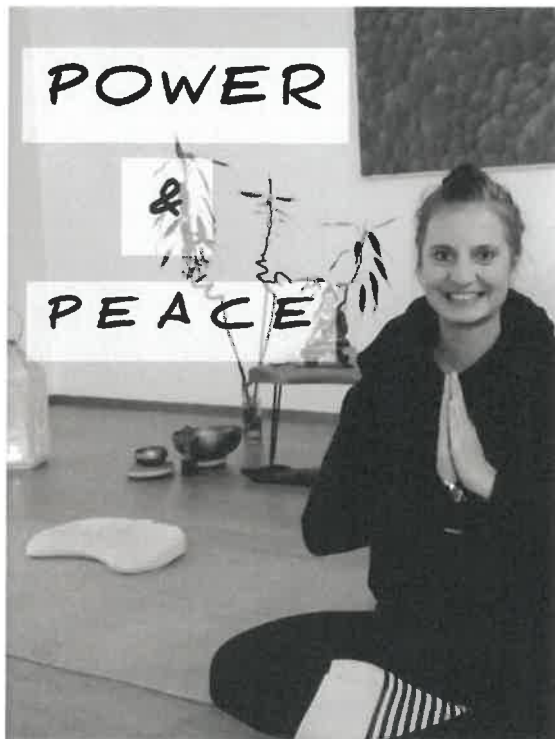
Anmeldung: Birgit Teurezbacher, 0699/81707184, per Mail an birgit.teurezbacher@gmx.at oder unter www.yoga-vielfalt.at

NEUJAHRSWORKSHOP: Power & Peace

Starte kraftvoll und friedvoll ins Jahr 2025

Du möchtest das neue Jahr 2025 mit innerer Kraft und neuer Energie beginnen?

Yin-Yang Yoga bietet dir die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und die Basis für ein erfülltes Jahr zu legen.



Workshop-Inhalte:

- **Yang-Praxis:** Dynamische und kräftigende Flows, die dich aktivieren und leicht ins Schwitzen bringen. Hier stärkst du deine Energie, Kraft und Ausdauer.
- **Yin-Praxis:** Tiefe, entspannende Dehnungen, die vorwiegend im Liegen und im Sitzen ausgeführt werden und die Verspannungen lösen und deine Flexibilität fördern. Dabei kommst du zur Ruhe und findest innere Gelassenheit.
- **Atemübungen & Meditation:** Techniken zur Entspannung und Fokussierung, um den Übergang zwischen Aktivität und Ruhe bewusst zu erleben.

Lass dich in diesem besonderen Yoga-Workshop von inspirierender Musik und kraftvollen Affirmationen begleiten, um voller Energie und innerem Frieden ins neue Jahr zu starten. Am Ende des Workshops führt dich eine Neujahrs-Meditation in einen Zustand tiefer Entspannung, begleitet von Worten, die Frieden, Mut und Zuversicht für 2025 stärken.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Der Workshop ist ideal für ALLE, die sich selbst etwas Gutes tun möchten.

| | |
|----------------------|--|
| Termin: | Sa., 11.01.2025 in der Zeit von 08.30 – 11.00 Uhr |
| Kursort: | im <u>großen Saal</u> des Veranstaltungszentrums Asten bei <u>temperiertem Boden</u> , Einsiedlstraße 30, 4481 Asten |
| Trainerin: | Birgit Teurezbacher |
| Kosten: | € 39,-- in bar am Kurstag zu bezahlen |
| Mitzubringen: | Matte, Decke, Trinkflasche |
| Anmeldung: | Birgit Teurezbacher, 0699/81707184, per Mail an birgit.teurezbacher@gmx.at oder unter www.yoga-vielfalt.at |

SWING – MOVE – SMILE – KURS

GANZKÖRPERTRAINING FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

SMOVEY = 8 in 1

Aktiviert, vitalisiert, strafft, mobilisiert, fördert, massiert und entlastet, stärkt und kräftigt

**Aktiviert 97 % der Muskulatur
= Fettverbrennung**

**Massiert und entlastet
das Lymphsystem =
Entschlackung**

**Stärkt das Immun-
system und die
Thymusdrüse**

**Fördert den
Stoffwechsel**



**Kräftigt das Herz-
kreislaufsystem**

**Vitalisiert mehrere
100 Mio. Körperzellen**

**Strafft das
Bindegewebe**

**Mobilisiert das
Verdauungssystem**

Termine: **Mittwoch, 08.01.2025 bis 19.03.2025**
19.00 bis 20.00 Uhr – 10 Mal
(ausgenommen Semesterferien)

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: **Birgit Herzog**

Kosten: € 60,-- sind am ersten Kursabend in bar zu bezahlen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Turnschuhe, Handtuch,
Smoveys vorhanden

Anmeldung: bei Frau Herzog telefonisch unter 0681/819 693 90

Der Arbeitskreisleiter:
Alfred Narovnigg eh.



Der Bürgermeister:
Karl Kollingbaum eh.

INFORMATION

*Aussendungen für Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde
finden Sie künftig auch in der Gemeindezeitung.*