

Morgen-Yoga mit Caroline



Dienstag, 9.15 – 10:30

Im Zentrum P.U.U.N.
Komödiengasse 1, 1020 Wien
Leitung: Caroline Decker

In der Yogastunde widmen wir uns mit liebevoller Aufmerksamkeit verschiedener Körper und Atemübungen, die, wenn sie regelmäßig geübt werden, positive Wirkungen auf unsere Gesundheit haben, die Stimmung heben und eine entspannte ganzheitliche Körper/Selbstwahrnehmung fördern.

Wir üben Sonnengrüße, das sind fließende Bewegungssequenzen, die erwärmen und in Schwung bringen; Asanas, also Haltungen, die den Körper dehnen und kräftigen und Atemübungen, die Lungen und Zwerchfell stärken und auf Körper und Geist ausgleichend und regenerierend wirken. Die Stunde schließt mit einer geführten Entspannung im Liegen.

Zu Yoga allgemein: Unser Körper ist sowohl Gefährt als auch das Werkzeug unseres Selbst in dieser Welt. Mehr noch: er ist der „Tempel unserer Seele“. Der Atem als Überbringer von Lebensenergie, schlägt die Brücke zwischen Körper und Geist. Ziel des Yoga ist es Körper und Geist in einen harmonischen freudvollen Fluss zu bringen, so dass wir unserer ureigenen inneren Wahrheit durch unseren Körper Ausdruck verleihen können. Wir betreiben im Yoga also gewissermaßen Tempelpflege.

Zu mir: Aufgewachsen bin ich in Berlin. Als Kind begann ich zu tanzen, machte später eine Ausbildung in Salzburg und lebe nun seit einigen Jahren in Wien. Während meiner Zeit als Tänzerin lernte ich das Yoga kennen. Innere Türen begannen sich zu öffnen, ein Weg, hin zu mir unbekanntem Räumen der Selbstannahme und Selbstermächtigung, sich vor mir auszubreiten....

Die erste Yogastunde gab ich 2004 in einer Turnhalle in Nord Schweden, inzwischen halte ich regelmäßig Kurse in verschiedensten Konstellationen (Workshops, Studios, Firmen, Kompanien, privat). Neben meiner Unterrichtstätigkeit „absolviere“ ich mit Freude die 21 Ebenen-Ausbildung und singe korsisch polyphone Gesänge mit den Cowbirds.

Wann: Dienstag, 9:15 – 10:30

Eintreffen eine Viertelstunde vor Beginn

Wo: **im Zentrum P.U.U.N., 1020 Wien, Komödiengasse 1**

Bitte bequeme Kleidung bringen und möglichst 1 Stunde davor nicht mehr essen. Matten gibt es.

Energiebeitrag: 15 Euro/ Einheit

Anmeldung: Zentrum Puun

01/2120488 oder zentrumpuun@aon.at

Die Spendeneinnahmen dienen der Aufrechterhaltung des Zentrum P.U.U.N.