



Yoga mit Julia im Zentrum PUUN

SO 10:00 - 11:30

In der Yogastunde widmen wir uns mit liebevoller Aufmerksamkeit unserem Körper und somit uns selbst. Mit verschiedenen Körper- und Atemübungen stärken wir die positive Wirkung auf unsere Gesundheit und schaffen einen ausgeglichenen und entspannten Körper.

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

Energiebeitrag: 15 Euro / Einheit

Alle Einnahmen dienen der Aufrechterhaltung des Zentrums PUUNs

Zu Yoga allgemein

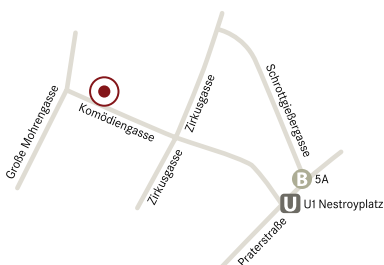
Yoga ist Vereinigung bzw. Verbindung. Ziel von Yoga ist es, Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden und in einen freudvollen Fluss zu bringen, sodass wir zu innerer Ruhe gelangen und lernen, die Konzentration auf uns selbst sowie den Augenblick zu legen. Der Atem unterstützt dabei und ist als Überbringer von Lebensenergie die Brücke zwischen Körper und Geist.

Zu mir

Durch meinen meist hektischen und mit Zeitdruck verbundenen Berufsalltag war ich auf der Suche nach einem optimalen Ausgleich für Körper & Geist. Hatha Yoga ermöglicht mir seit 2010 diesen Ausgleich. Regelmäßig bin ich dieser Passion als Hobby nachgegangen und konnte jede besuchte Yoga-Klasse in vollen Zügen für mich genießen. Für mich ist Yoga mehr als nur „Dehnen und Festigen“ des Körpers. Vielmehr ist es die Verbindung mit dem eigenen Selbst, Körper und Atem. Nach einigen Jahren wollte ich mein Hobby vertiefen und zu meinem Beruf machen.

So habe ich im Jahr 2014 mit einigen Workshops für Restorative Yoga, Yin Yoga sowie Pranayama in Bali, Indien und Wien begonnen, bis ich schließlich ein 200-stündiges Yoga-Teacher-Training bei Prasad Rangnekar in Indien absolvierte. Jeden Tag aufs Neue erlebe ich den positiven Einfluss von Yoga auf mein gesamtes Sein. Diese schöne und vor allem sanfte Transformation möchte ich gerne weitergeben.

Bitte um Anmeldung:



Zentrum P.U.U.N.

www.aac-spiritual.com
Komödiengasse 1
1020 Wien

(01) 212 04 88

Mo, Di, Fr 10 – 13,
Do 11–13 Uhr