

Yoga - Tai Chi

Mit Birgit Heyn

Achtsamkeit und Wahrnehmung, Bewegung in Meditation,
Schaffen von freien Energiebahnen - Bündeln von Lebensenergie

Seit vielen Jahren unterrichte ich Yoga und Tai Chi. Die lange Erfahrung hilft mir die Übungen einzeln zu unterstützen und Schwerpunkte zu setzen.

Wenn sie:

*Freude an körperlicher und geistiger Beweglichkeit haben (ohne sich selbst einzuschränken mit Gedanken wie: besser sein zu wollen als..., „das kann ich nicht so wie.....“ „das geht nicht, weil“) * die eigenen Bewegungsmöglichkeiten kennen lernen wollen *sich selbst besser kennen lernen, * sich annehmen * spüren was ihnen gut tut * dehnen und kräftigen * Blockaden lösen, *Spannung, Verspannungen spüren, annehmen und wann immer es möglich ist, dieses innere Festhalten (und sei es auch nur hin- und wieder) aufgeben, um dann eine Neuorientierungen im Körper und Geist zu ermöglichen * sich durch und durch als Einheit spüren *sich wunderbar fühlen nach jedem Üben

freue ich mich wenn sie zum Mitmachen kommen.

Yoga

ab 18. September: Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr

**ab 20. Oktober: Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr
und 18.30 – 20.00 Uhr**

Kosten: 10erBlock 150,--€ (einzeln 17,--€)

Tai Chi und Qi Gong

ab 18. September: Dienstag 16.45 – 17.45 Uhr

Kosten: 10erBlock 120,--€ (einzeln 15,--€)

Zum Kennenlernen ist die erste Stunde gratis.

Einzelne Privatstunden nach Vereinbarung möglich.

Mag. Birgit Heyn

Breitenfeldergasse 9/24 (6.Stock,Lift)

1080 Wien

birgit.heyn@chello.at

Tel: 0699 19 24 70 97