

christian haider

PSYCHOSOZIALE BERATUNG &
PROZESSBEGLEITUNG

YOGA FÜR ALLE WINTER 2019

MONTAGS 14.01. - 25.03.2019* (KEIN YOGA AM 11.02.2019)

ST. AEGIDI, PFARRSAAL

SANFTES YOGA 18.30 - 19.55

POWER YOGA 20.00 - 21.25

DIENSTAGS 15.01. - 19.03.2019*

ST. AGATHA, GEMEINDE

YOGA - GO DEEP 19.00 - 20.25

MITTWOCHS 16.01. - 20.03.2019*

NATTERNBACH, PFARRSAAL

YOGA AM MORGEN 8.30 - 09.55

POWER YOGA 18.30 - 19.55

YOGA - GO DEEP 20.00 - 21.25

DONNERSTAGS 17.01. - 21.03.2019*

NEUMARKT, LEBENSRAUM

YOGA GO DEEP 16.30 - 17.55 UHR

PEUERBACH, MELODIUM

MEDIUM YOGA 18.30 - 19.55

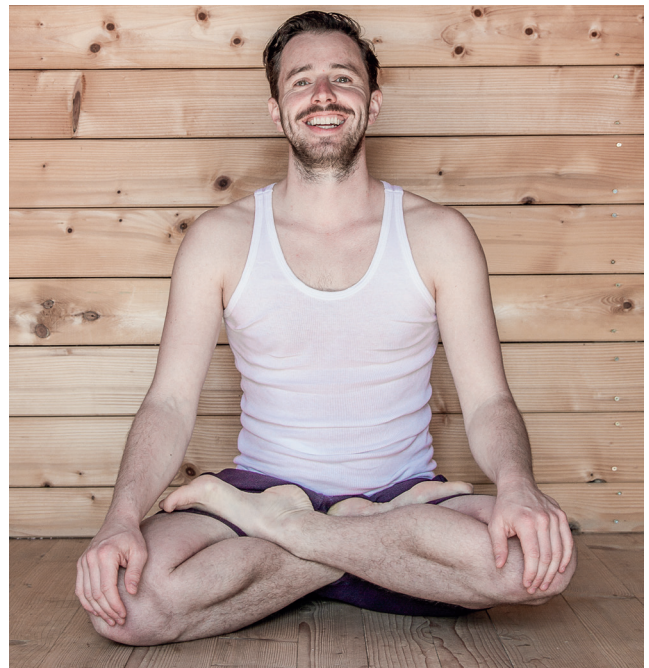
YOGA - GO DEEP 20.00 - 21.25

FREITAGS 25.01 - 29.03.2019*

ESCHENAU, GADERERHOF

ACHTSAMES YOGA 8.30 - 09.55

YOGA BEI KAMINFEUER



Preise:

10er Block gültig bis 29.03.2019 €120.-
10er Block gültig 6 Monate € 135.-
Yoga unlimitiert bis 29.03.2018 € 150.-
Einzelstd. €14.- / Schnupperstd. € 5.- /
Yoga bei Kaminfeuer € 15.-
Sozialtarif gerne auf Anfrage.

Einstieg in laufende Kurse jederzeit
möglich.

www.christianhaider.at / 0664 1136921
info@christianhaider.at

*JEWEILS 10 ABENDE/VORMITTAGE

Jeder hat viele Aufgaben im Beruf und Zuhause. Regelmäßige Yoga-Praxis hilft den Herausforderungen des Alltags entspannter gerecht zu werden und unnötigen Ballast loszulassen. Es sind weder besonderen Kenntnisse noch besondere Beweglichkeit Voraussetzung. Yoga *kann* eine Form von Spiritualität sein. Der Fokus meiner Stunden liegt allerdings primär in der Entwicklung eines besseren Körpergefühls, Körperbewusstseins sowie Körperhaltung und nicht in der Lehre der Yoga-Philosophie. Ich unterrichte modernes Yoga, verbunden mit Musik – von Klassik über Pop bis Electro.

YOGA - GO DEEP (Anfänger & Fortgeschrittene)

Das ist der richtige Übungsstil für Dich, wenn Dir Power Yoga zu dynamisch und Sanftes Yoga etwas zu langweilig ist. Hier kannst du Deine Yogapraxis vertiefen und Deinen Geist beruhigen sowie Spannung loslassen. In diesem Kurs bleiben wir länger in den Yogahaltungen (bis zu fünf Minuten), dadurch wirken die Übungen weniger auf die Muskulatur, dafür mehr auf die tieferen Schichten (Faszien), Bindegewebe, Bänder und Sehnen. Jeder kann Dauer und Intensität für sich bestimmen.

YOGA AM MORGEN (Absolute Anfänger, Anfänger & Fortgeschrittene)

Eine kurze Auszeit, um neue Energie zu tanken und frisch und beschwingt in den Tag zu starten. Ein Mix aus Sanftem Yoga und passiven Yogahaltungen.

SANFTES YOGA (Anfänger & Fortgeschrittene)

Das ist der richtige Yoga-Kurs für Dich, wenn Du Dir selbst und Deinem Körper einfach etwas Gutes tun möchtest und Sport nicht zu Deinen großen Vorlieben gehört. Hier musst Du Dich nicht verbiegen und Du machst nur das, was sich für Deinen Körper gut anfühlt.

MEDIUM YOGA (Anfänger & Fortgeschrittene)

Der Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Medium Yoga liegt vom Schwierigkeitsgrad bzw. von der Herausforderung zwischen Sanftem Yoga und Power Yoga. Wenn es Dir nicht darum geht, Dich auszupowern, Du aber auch Deinen Körper kräftigen sowie entspannen möchtest, bist Du hier richtig.

POWER YOGA (Fortgeschrittene)

Wenn Du körperlich fit bist, Du auch gerne mal ins Schwitzen kommst und einen Ausgleich zu Stress und einseitiger Belastung brauchst, dann ist dieser Kurs der Richtige für Dich. Das praktizierte Yoga ist modern, dynamisch und ebenso die Musik dazu. Natürlich machst Du auch in diesem Kurs nur das, was sich gut anfühlt für Dich. Leistungsdruck gibt es schon genug. Neben abwechslungsreichen Körperübungen lernst Du Deinen Geist zu entspannen, so dass Du mit einem entspannten Lächeln nachhause gehst.

YOGA BEI KAMINFEUER (Anfänger & Fortgeschrittene)

Die Termine werden via SMS oder Whatsapp bekanntgegeben. Du möchtest über die Termine informiert werden? Kein Problem: schreib mir eine Whatsapp oder SMS-Nachricht und du wirst unverbindlich informiert. Wenn Du teilnehmen möchtest antworte mir, dann ist dein Platz reserviert. Wegen beschränktem Platzangebot ist die Gruppe auf neun Teilnehmer beschränkt.

ACHTSAMES YOGA (Absolute Anfänger, Anfänger & Fortgeschrittene)

Der Inhalt dieses Kurses ist angelehnt an das von John Kabat-Zinn entwickelte MBSR Programm zur Stressreduktion. Das Programm basiert auf der Praxis von Achtsamkeit und hilft vor allem beim Umgang mit Stress, Angst und Krankheiten und dient zur Stressprävention. Wir üben großteils im Sitzen, daher auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut möglich. Geschlossene Gruppe - min. 6, max. 10 Teilnehmer.