

Power Yoga Flow

Power Yoga Flow verbindet aktivierende, stärkende Haltungen mit öffnenden, dehnenden Asanas aus dem Yoga in fließenden Bewegungen miteinander. Du balancierst dich neu aus und findest Kraft und Flexibilität für deinen Alltag.

Termin 1: ab Mi, 30.04. bis 11.06.2025, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x, Ausgleich 124 Euro
 Termin 2: ab Fr, 25.04. bis 13.06.2025, 08:30 - 09:45 Uhr, 6x, Ausgleich 93 Euro

Ort: Haus der Gesundheit, Altenberg bei Linz

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, liebevoller Yoga Stil, bei dem du für mehrere Minuten tief in einzelne Yogahaltungen sinkst. Du kannst Atemzug für Atemzug loslassen und dadurch immer mehr bei dir ankommen.

Termin: ab Fr, 25.04. bis 13.06.2025, 10:00 - 11:15 Uhr, 6x, Ausgleich 93 Euro
 Ort: Haus der Gesundheit, Altenberg bei Linz

Hormone im Flow - Kurs

Möchtest du deine Hormone mehr verstehen und auf natürliche Weise ausbalancieren? Aktivierende und dynamische Bewegungen aus Yoga und Pilates sowie darauf abgestimmte Atemtechniken und Entspannungsübungen können deine Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen und dich körperlich wie energetisch ausbalancieren. Zusätzlich werden deine Hormondrüsen energetisch mitbehandelt, sodass sich auch hier Strukturen lösen, die dem Fluss deiner Hormone entgegenstehen.

Termine: Dienstag, 22.04.-27.05.2025, 6x, 16:45 – 18:00 Uhr 93 Euro
 Ort: Verein Spektrum, Gallneukirchen

Hormone im Flow - Workshop

Bei diesem Workshop entwickelst du ein Verständnis über Hormone und die Veränderung dieser im Laufe deines Lebenszyklus. Mit aktivierenden und dynamischen Bewegungen aus Yoga und Pilates sowie abgestimmten Atemtechniken bringen wir deinen Hormonhaushalt in Schwung, gleichen diesen mit Entspannungsübungen und Meditation aus und richten deine Hormondrüsen energetisch neu aus, sodass alles wieder mehr ins Fließen kommen kann.

Termin: Freitag, 23.05.2025, 13:00 – 17:00 Uhr 65 Euro
 Ort: Verein Spektrum, Gallneukirchen

Yoga und Aura

Die Leichtigkeit des Seins genießen

Die Aura ist ein Energiefeld, das dich umgibt und in dem alles, was du erlebst, gespeichert wird. Bei Yoga und Aura widmen wir uns ganzheitlich diesem Energiefeld, gemeinsam reinigen und klären wir es mit Yoga, Meditation und Energiearbeit und richten dein Energiesystem zu deinem mitgebrachten Thema neu aus. Dadurch können deine Energien frei fließen und du dich in deinem Leben mehr und mehr entfalten.

Termin: Freitag, 13.06.2025, 13:00 – 17:00 Uhr 65 Euro
 Ort: Verein Spektrum, Gallneukirchen