



## **Yoga im Sommer – durch eine stabile Basis, kraftvoll im Leben stehen**

Yoga ist eine Reise zu uns und in unser Inneres. Wir können dabei eine achtsame Wahrnehmung von uns selbst entwickeln und spüren, was im Moment in unserem Körper und unserem Geist (in unseren Gedanken und Emotionen) vor sich geht.

An diesen sieben Yoga-Abenden werden wir uns unserer Basis zuwenden. Sie ist ein tragendes Fundament.

### **Teile des Kurses sind:**

- Körperübungen (asanas) im Stehen, Sitzen und Liegen, Entspannungs- und Atemübungen und Meditation
- die Basis wahrnehmen und in ihr zur Ruhe kommen
- über und durch eine stabile Basis, Lebensfreude aktivieren

Vielleicht können wir einige „Basis-Impulse“ wieder mit in unseren Alltag nehmen, um ihm gut geerdet und fest in uns verwurzelt zu begegnen.

**Termine jeweils Mi. von 19 Uhr 30 – 21 Uhr:** 31. 07., 07. 08., 14. 08., 21. 08., 28. 08., 04. 09. & 11. 09. – im Sommer können die Stunden einzeln besucht werden

**Ort:** U7 Aldrans, Seminarräume Ava Minatti

**Austausch:** € 14,--/pro Stunde (inkl. 20 % MwSt.)– bitte zur Kursstunde bar mitbringen – danke.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Die Yoga-Stunden werden abwechselnd von Michaela Berger und Ava Minatti geleitet.

**Anmeldungen:** jeweils bis bitte einen Tag vor dem Kursabend bei Ava, [info@ava-minatti.at](mailto:info@ava-minatti.at)

**Michaela:** Traditionelle Meditations-Praxis ab 1999, seit 2003 enge Schülerin der buddhistischen Lehrerin Ursula Lyon, seit 2009 offiziell zum Lehren von Meditationen und der buddhistischen Lehre autorisiert, anerkannte Yogalehrerin BYO/EYU, [www.diestille.at](http://www.diestille.at)

**Ava:** seit 22 Jahren freiberuflich als Lehrerin im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, Entspannung und Meditation tätig, anerkannte Yogalehrerin BYO/EYU

**Wir freuen uns auf das gemeinsame Üben!**