

## Yoga für Menschen mit Einschränkungen

Samstag, 24. März 2018

in Bregenz mit **Dr. Birgit Huber**, Yogalehrerin BDY/EYU

Medizinische Studien zeigen: Gerade Personen, die körperlich stark eingeschränkt sind und Menschen mit kognitiven Einschränkungen profitieren ganz besonders von Yogaübungen. Bei Multipler Sklerose vermindern gezielt angepasste Yogaübungen Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche und Ermüdbarkeit. Nach einem Schlaganfall verbessern passende Yogaübungen das Gleichgewicht und tragen zur Wiedergewinnung der muskulären Kontrolle bei. Bei Demenzbetroffenen kann gezieltes, regelmäßiges Üben den Krankheitsverlauf verlangsamen und sie gewinnen mehr Lebensfreude. Der Workshop ist eine umfassende Einführung in Yoga für Menschen mit Einschränkungen/„Adapted Yoga“.

### Themen und Inhalte

Krankheitsbilder, Indikationen und Kontraindikationen (welche Übungen unterstützen, welche Übungen können schaden), gezielt angepasste Variationen von Asanas ausarbeiten, angemessener Stundenaufbau, Motivieren der Betroffenen, unterstützende Meditationen.

Es werden speziell Übungen erarbeitet, die am und auf dem Stuhl, im Rollstuhl und am Rollator praktiziert werden können.

### Referentin

**Dr. Birgit Huber**, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Aus- und Weiterbildungen sowie langjährige Unterrichtserfahrung in den Bereichen „Bewegung mit dementen Menschen“ und „Adaptives Yoga – Yoga für Menschen mit speziellen Bedürfnissen (u.a. bei Jivana Heyman und Matthew Sanford, USA). Übungsleiterin Rollator-Training und OTAGO-Trainerin für Sturzprophylaxe. Zertifizierte Validationsanwenderin nach Naomi Feil (Kommunikation mit dementen Menschen).

Ort: Sozialzentrum in Mariahilf, Mariahilfstraße 42, 6900 Bregenz

Seminarzeiten: Samstag 09.30 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 9 UE à 45 Min.

Kosten: Kosten: € 100,- (für Mitglieder) und € 110,- (für Nicht-Mitglieder)

Anmeldung und Informationen:

YOGA Austria – BYO

Tel: +43 (0) 1 - 50 53 695,

E-Mail:  [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)

## Körperpraxis nach Kum Nye mit Herzqualität

Samstag, 14. April 2018

Bei diesem Kurzseminar wollen wir mit Körperübungen nach Kum Nye, das auch als tibetisches Heilyoga bezeichnet wird, in die Stille finden. Aus dieser Stille heraus können Freude und Dankbarkeit, Qualitäten

unseres Herzens, zu fließen beginnen - für alles, was das Leben uns bietet.

### **Inhalte**

- Meditative Körperpraxis
- Gemeinsames Meditieren
- Überlegungen zur Herzqualität

### **Voraussetzungen**

Basiswissen zum Yogasutra ist hilfreich, aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

### **Referentin**

Nura Kissener, Yogalehrerin BYO/EYU

Postural Integration Master, Heilmasseurin, Lebens- und Sozialberaterin, übt Yoga seit 40 Jahren und unterrichtet seit mehr als 25 Jahren, Mitglied des Ausbildungsteam Yoga-Zentrum Innsbruck

**Lehrer:** Tulku Kyabje Dzogchen Perna Kalsang Rinpoche

**Datum:** Samstag, 14. April 2018

**Zeit:** 14.00h - 18.00h

**Unterrichtseinheiten:** 5

**Ort:** Yoga-Zentrum Innsbruck, Resselstrasse 18/1

**Kosten:** € 65.- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO und €80.- für Nicht-Mitglieder

**Förderung:** Yoga Austria ist "wien-cert" und anerkannter waff-Bildungsträger

### **Anmeldung und Informationen**

YOGA Austria – BYO

Tel: +43 (0) 1 - 50 53 695

 [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)

## **Die praktische Psychologie des Yoga**

Referentin: Dagmar Shorny (Yogalehrerin BYO/EYU)

20. – 22. April 2018 in GRAZ

Yogasutra bietet eine Vielzahl von psychologisch-philosophisch-praktischen Übungsanleitungen, die helfen können, die je eigene Sicht auf Leben und Praxis neu zu reflektieren.

Moderne Yogalehrer wie T. Krishnamacharya und R. Sriram haben die ca. 1700 Jahre alten Sutren für uns so fruchtbar gemacht, dass wir darin Motive wiedererkennen, die mit unserer Lebenswelt in Beziehung stehen. Die Formulierungen erinnern an Konzepte der Psychotherapie.

Die Themen, auf die wir dabei stoßen, sind jene, mit denen sich Theorien praktischer Weisheit in allen Kulturen beschäftigen. In der heutigen westlichen Welt klingen sie z. B. in den Konzepten der psychotherapeutischen Schulen als Möglichkeit zur Selbsterfahrung an.

Es sind: Innere Wahrnehmung und Selbstbetrachtung, Grundvertrauen, ethische Grundhaltungen als persönliche Einstellung zur Welt, die Bedeutung von Glück und Leid, die Beeinflussung von Wahrnehmung und Verhalten durch tief eingetragene Muster.

In einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und Diskussion nähern wir uns den Themen an, immer nah am Text und nah am eigenen Lebensvollzug.

**Referentin: Dagmar Shorny** (Yogalehrerin BYO/EYU) studierte Philosophie (mit Ergänzung Indologie) in Wien, zwei Jahre Aufenthalt in Indien (u. a. Chennai und Varanasi), Yogalehrausbildung bei R. Sriram, Yogasutra-Fortbildung bei R. Sriram, Yogatherapie am KYM, Krishnamacharya Yoga Mandiram, im Fachspezifikum Logotherapie und Existenzanalyse.

Dagmar Shorny leitet seit 2008 Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrende und gründete die Yoga Pushpa, Schule für Yoga in Wien.

Sie unterrichtet in Yogakursen, gibt Einzelunterricht und leitet Workshops.

**Zeit: 20. – 22. April 2018**

FR 20.04.2018 17.00 – 20.00 Uhr


SA 21.04.2018 09.30 – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr

SO 22.04.2018 09.30 – 14.00 Uhr (= 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

**Ort: YoDa Studio, Haydngasse 10, 8010 Graz**

**Kosten:** € 220,- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO und € 250,- für Nicht-Mitglieder

### **Förderung**


Yoga Austria-BYO ist „wien-cert“ zertifiziert und ein anerkannter Bildungsträger des waff,  [www.waff.at](http://www.waff.at)

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga |

Telefon: 01/505 36 95

 [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)

 [www.yoga.at](http://www.yoga.at)

## **Die heilsame Kraft des Schweigens – 2018**

**Referentinnen: Alexandra Eichenauer-Knoll** Yogalehrerin BYO/EYU, **Monika Struber** Yogalehrerin BYO/EYU, **Andrea Pfurtscheller** BYO/EYU

**13.07. - 16.07.2018 in Zell am Moos (Nähe Salzburg)**

Schweigen ist ein Weg, seinem inneren Selbst näher zu kommen. In der Zeit des gemeinsamen Übens vertiefen wir die Verbindung zu unserem inneren Wesenskern und vertrauen uns der heilsamen Kraft des Schweigens an.

Mit meditativer Körper- und Entspannungspraxis sowie Meditation in der Gruppe, richten wir uns dabei auf innere Qualitäten wie Wohlwollen, Freundlichkeit oder Gelassenheit aus. Der Retreat bietet auch Gelegenheit und Raum, unsere gegenseitige Verbundenheit im Verband „Yoga Austria“ zu stärken. Gleichzeitig ist er offen für alle Interessierten von nah und fern, die Meditation in der Gruppe und stille Wanderungen in der schönen Landschaft rund um den Irrsee praktizieren möchten.

Voraussetzung: Erfahrung in Meditation und eigener Übungspraxis

**Referentinnen:**

**Alexandra Eichenauer-Knoll** Yogalehrerin BYO/EYU, Weiterbildung für ?Yoga-Meditation am Yoga-Zentrum Innsbruck, Absolventin des Studiengangs „Spirituelle Begleitung in der globalisierten Gesellschaft“ der Donau-Universität Krems

**Monika Struber** Yogalehrerin BYO/EYU, Weiterbildung für Yoga-Meditation am Yoga-Zentrum Innsbruck, Meditation im Christentum und Buddhismus (Karl Baier und Ursula Lyon)

**Andrea Pfurtscheller** Yogalehrerin BYO/EYU, Weiterbildung in Yoga-Meditation bei nationalen und internationalen Lehrern; seit 2011 Mitglied im Ausbildungs-Team Yoga-Zentrum Innsbruck

**Zeit: 13.07. - 16.07.2018**

Freitag, 13.07. (18.00 Uhr) – Montag, 16.07. (ca. 13.00 Uhr) (= 20 UE à 45 Min.)

**Ort: sunspirit.yogaschule.salzkammergut, Kirchenplatz 1/DG, 4893 Zell am Moos(Nähe Salzburg)**

Kosten: € 150,- ohne Verpflegung und Übernachtung. Vollverpflegung ist in der Yogaschule möglich (pauschal € 18,00 pro Tag und Person). Möglichkeiten zur Übernachtung finden Sie auf [www.sunspirit.at/workshops-2/unterkunfte/](http://www.sunspirit.at/workshops-2/unterkunfte/). Es wird empfohlen, sich um die Übernachtung rechtzeitig zu kümmern.

### **Förderung**

Yoga Austria-BYO ist „wien-cert“ zertifiziert und ein anerkannter Bildungsträger des waff, [www.waff.at](http://www.waff.at)

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)

Telefon: 01/505 36 95

[www.yoga.at](http://www.yoga.at)

## **Freier Herzraum – beweglicher Brustkorb, flexible (Brust-) Wirbelsäule**

**Urvasi Leone in Wien am 14. - 16.9.2018**

In diesem Seminar wird die körperliche Herangehensweise mit einer geistig-seelischen Annäherung verbunden. Welche Voraussetzungen braucht ein freier Brustkorb? Welche Stellen der Wirbelsäule sind häufig unterbeweglich, welche überbeweglich? Wo brauchen wir mehr Flexibilität, wo mehr Stabilität?

Neue, bahnbrechende, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Herzen bestätigen das uralte Wissen der Yogis. Mit diesem Wissen im Hintergrund wird die herausragende Bedeutung eines guten Zugangs zum Herzchakra deutlich.

Urvasi Leone wird die TeilnehmerInnen zunächst durch fließende Yogapraktiken führen, um die Voraussetzungen für einen freien Brustkorb zu schaffen. Im nächsten Schritt werden Weite und Fülle in den Brustraum eingeladen. Yogaflows mit besonderen Spiralbewegungen wirken behutsam dehnend im Bereich des Brustkorbs. Auf der

feinstofflichen Ebene werden Pranayama und Meditation zur behutsamen Ansprache des „energetischen Herzens“ eingeführt – ein vielseitiger und gleichzeitig bodenständiger Zugang zum oftmals missverstandenen Herzchakra.

Bitte mitbringen: Blöcke zum Üben!

Referentin: **Urvasi Leone** unterrichtet seit 35 Jahren und leitet seit fast 30 Jahren Yogalehrausbildungen, lehrt TriYoga und Anatomie der Bewegung europaweit in Aus- und Weiterbildungen. Sie absolvierte umfassende Ausbildungen in Yoga und Yogatherapie in Indien bei dem Yogi und Arzt Swami Dr. Gitananda und in TriYoga bei Kali Ray in Kalifornien.

Sie gehört zu den führenden Ausbildern in TriYoga europaweit und ist Senior Teacher. Als Heilpraktikerin ist sie u.a. ausgebildet in TCM, Therapie des Bewegungsapparates, Kinesiologie und energetischer Heilarbeit.

Außerdem studierte sie Sanskrit und ist ausgebildete Bharata Natyam Tänzerin. Als Heilpraktikerin wird ihr die Energiearbeit in den letzten Jahren immer wichtiger.

**Zeit: 14. - 16.9.2018**

Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 10.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr

(= 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)


**Ort: Prana Studio 1**

**Mariahilferstraße 82, 1070 Wien**

Kosten: € 220,- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO und € 240,- für Nicht-Mitglieder  
Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga |  [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)

Telefon: 01/505 36 95 |  [www.yoga.at](http://www.yoga.at)