

# Yoga und Achtsamkeit

## Innehalten und Gewahrsein in die Yogapraxis und in den Alltag integrieren

Yoga und Achtsamkeit sind untrennbare Verbündete auf dem Weg zu einem bewussten, stressfreieren und meditativen Leben.

Achtsamkeit bedeutet, ganz bewusst von Moment zu Moment das wahrzunehmen, was ist. In innerer Achtsamkeit werden Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken, innere Bilder und Impulse beobachtet wie sie entstehen und wieder vergehen.

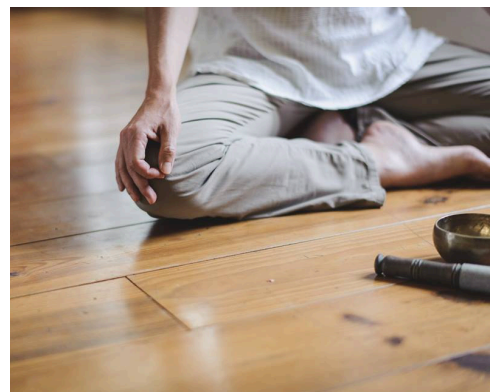
Der Atem spielt dabei eine herausragende Rolle und bildet eine essentielle Brücke zwischen Körper und Geist. Bei regelmäßiger Übung übernimmt der Atem die Funktion eines uns jederzeit verfügbaren Ankers. Wir können in Bewegung und in Stille von und mit ihm lernen und in einen Zustand der Entspannung und Ausgeglichenheit eintauchen.

Dieses wahrnehmungsorientierte und meditative Workshop-Angebot macht uns auf vielfältige Weise mit dem Atem und unseren Körperempfindungen vertraut, stärkt unsere achtsame Sinneswahrnehmung und fördert Konzentration, Klarheit und Unterscheidungskraft.

Wir kultivieren Qualitäten der Freundlichkeit, Akzeptanz, Geduld, Selbstfürsorge, Gelassenheit, Freude und des Mitgefühls und finden auch in unserem Alltag zu einem konstruktiveren Umgang mit uns selbst und mit anderen.

### Inhalte:

- Einfache Körper- und Gelenksübungen
- Achtsame Verbindung von Atem und Bewegung
- Bodyscan bzw. Yoga Nidra im Liegen
- Bauch- bzw. Zwerchfellatmung
- sanfte Techniken der Atemführung (Tönen, Wechselatmung, Brahmari-Atmung)
- Monkeymind, Autopilot, Reiz-Reaktion-Schema
- Sitz- und Klangmeditation (Körpertambura live)



**Workshoptermine: Samstag 23. September 2017 von 10.00 – 13.00**

**Freitag 24. November 2017 von 17.30 – 20.30**

**Kosten:** pro Termin jeweils 50 € | ab 2 Terminen 45 € je Workshop

**Leitung:** Mag. Gabriele Schön (0699 81127751, gabriele.schoen@chello.at) und  
Mag. Klaus Kirchmayr (0699 12655180, [www.geist-reich.jetzt/#kontakt](http://www.geist-reich.jetzt/#kontakt))

MEDIZIN · OSTEOPATHIE · PHYSIOTHERAPIE

Hahngasse 20/2, 1090 Wien  
0664/11 04 609

[office@yogapraxis.org](mailto:office@yogapraxis.org)  
[www.yogapraxis.org](http://www.yogapraxis.org)

  
YogaPraxis