

Yoga am See

Bewegt Körper und Geist

Offene Stunden:

Offene Stunden sind für Menschen mit Yogagrundkenntnissen.

Der Vorteil von offenen Stunden ist, dass Sie sich nicht für einen Kurs mit fixen Terminen und Kursgebühren verpflichten. Sie kommen spontan, wenn Sie Zeit haben und Sie bezahlen nur die besuchten Stunden.

Wenn Sie gerne an den offenen Stunden am Lansersee teilnehmen möchten, aber noch keine Yogakenntnisse haben, nehmen Sie Kontakt mit mir auf!

AnfängerInnenkurse finden laufend je nach Anfrage statt:
(entweder am See von 08:00 – 09:30 Uhr oder in Innsbruck von 19:30 – 21:00 Uhr)

Kontakt: stephanie.yoga@chello.at
Tel: 0650/4297865

Eine Yogastunde enthält:

(90 min. unter Anleitung und Korrektur einer Yogalehrerin)

Anfangsentspannung

Sonnengruß

der Körper wird aufgewärmt und der Kreislauf in Schwung gebracht

Eine Abfolge von 10-12 Körperübungen (Asanas)

Körperspannung, Ausdauer und Flexibilität entwickeln sich; körperliche Verspannungen lösen sich

Atemübung (Pranayama)

die Energie wird gezielt durch dem Körper geleitet; Erhöhung der Vitalität

Endentspannung

Tiefenentspannung mit Autosuggestion als natürliche Regeneration des Körpers

Meditation

Die Yogastunden orientieren sich immer an den zwölf Grundstellungen der **Rishikesh Klasse**.

Beginn:

Treffpunkt **07:50 Uhr** beim Eingang vom Lansersee.

Da wir gemeinsam zum Yogaplatz gehen, ist es besonders wichtig, dass alle TeilnehmerInnen pünktlich sind.

Nach der Stunde

Anschließend an die Yogaeinheit können sie kostenlos Tee trinken oder im Strandcafe frühstücken.

Sie können am See bleiben, schwimmen und in der Sonne liegen.

Nehmen Sie die Entspannung über den ganzen Tag mit!

Mitzubringen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch /dünne Decke und (wenn vorhanden) ein Sitzkissen sowie eine Yogamatte mit.

Wenn Sie Nackenprobleme haben nehmen Sie noch ein dünnes Kissen mit.

Schlechtes Wetter:

Die Yogastunden finden bei **jeder Witterung** statt!

Bei Regen verbringen wir die Einheit in einem überdachten, offenen Raum.



Bei regnerischem, kaltem Wetter ist es von Vorteil, wenn Sie wärmere Kleidung und eine warme Decke mitbringen.

Heißen Tee gibt es kostenlos!

Bei schlechtem Wetter ist der Eintritt zum See nicht zu bezahlen!

Preise:

90 min: Euro 12 plus eine Eintrittskarte zum See um Euro 2.

Für AlleinerzieherInnen, SchülerInnen und Studierende:
Euro 10 plus Euro 2 zum See.

10er Block: Euro 100 plus die Eintrittskarten zum See um je Euro 2.

Wenn Sie regelmäßig an den Yogastunden teilnehmen möchten, jedoch keine weitere Zeit am See verbringen, können sie einen 10er Block um Euro 100 erwerben. Es kommen keine weiteren Eintrittspreise dazu!

Bei schlechtem Wetter ist der Eintritt zum See nicht zu bezahlen!

Kursleiterin

Mag.^a Stephanie Schumacher
Pädagogin, international geprüfte Yogalehrerin

- | | |
|---------|--|
| 2001–06 | Studium der Erziehungswissenschaften an der Leopold-Franzens-Universität – Innsbruck bzw. Wien
Studienzweig: Erziehung – Generation – Lebenslauf;
Schwerpunkte: kritische Geschlechter- und Sozialforschung; Philosophie |
| 2004 | Teilnahme am Seminar für Selfknowledge von Swami Suddhanada in Deutschland |
| 2005 | Studienreise durch Nordindien |
| 2006 | Ausbildung zur Yogalehrerin
International Samvit Sagar Yogaschool for Self-Knowledge
Schliersee / Deutschland |
| 2007 | Fortgeschrittenen YogalehrerInnen Ausbildung
International Samvit Sagar Yogaschool for Self-Knowledge
Adi Anamalai / Südindien |
| 2007 | Studienreise durch Südindien |

Weiterbildungen:

- | | |
|-----------|------------------------------------|
| Mai 2007 | „Aktive Regeneration“ ;Steiermark |
| Juni 2007 | „Yoga für den Rücken“ ;Deutschland |

Seit 2006 Kurse in Innsbruck, Hall i. Tirol, Weer und Kolsass.

Laufende Kurse

Yoga intensiv

100 min Yoga für Fortgeschrittene

Rishikesh Klasse mit Variationen, Atemübungen und Meditation. Langes Halten der Asanas.

Bewusstseinsquelle Innsbruck

Di: 19:30 – 21:10 Uhr

Yoga für den Rücken

60 min sanfte Yogaübungen zur Kräftigung und Entspannung des Rückens und Nackens. Hilft bei Rückenschmerzen.

Ärztelhaus Kolsana (ES Schule Weer und Umgebung)

Do /Mo: 18:30 – 19:30

Yoga normal

90 min für leicht Fortgeschrittene

10 – 12 Asanas der Rishikesh Klasse. Gemeinsames Erlernen von Variationen.

Atemübung und Tiefenentspannung.

Ärztelhaus Kolsana (ES Schule Weer und Umgebung)

Do /Mo: 19:45 – 21:15

Kurse im Sommer

Yoga am See

Offene Yogastunden am Lansersee

Fr., Sa., So.: 08:00 – 09:30 Uhr von 15. Juni – 2. September

Yoga für AnfängerInnen

90 min gemeinsames Erlernen der Körper- und Atemübungen. Theoretische Ausführungen zu der Geschichte des Yoga und den einzelnen Aspekten des integralen Hatha yoga.

Kurse finden laufend, je nach Anfrage statt.

Am Lansersee 08:00 – 09:30 Uhr

In Innsbruck 19:30 – 21:00

Yoga für den Rücken

60 min sanfte Yogaübungen zur Kräftigung und Entspannung des Rückens und Nackens. Hilft bei Rückenschmerzen.

Kurse finden laufend, je nach Anfrage statt.

Am Lansersee 08:00 – 09:30 Uhr

In Innsbruck 19:30 – 21:00

Kurse im Herbst

Yoga intensiv

100 min Yoga für Fortgeschrittene

Rishikesh Klasse mit Variationen, Atemübungen und Meditation. Langes Halten der Asanas.

Bewusstseinsquelle Innsbruck

Di: 19:30 – 21:10 Uhr; ab Oktober

Yoga für Kinder

50 min spielende Yogaübungen für Kinder

Körperstellungen, Konzentrationsübungen, Traumreisen mit Klangschalen

Ärztelhaus Kolsana (ES Schule Weer und Umgebung)

Mo: 16:00 – 16:50 Uhr ab Oktober

Yoga für den Rücken

60 min sanfte Yogaübungen zur Kräftigung und Entspannung des Rückens und Nackens. Hilft bei Rückenschmerzen.

Ärztelhaus Kolsana (ES Schule Weer und Umgebung)

Mo: 17:00 – 18:00 ab Oktober

Yoga für AnfängerInnen:

90 min gemeinsames Erlernen der Körper- und Atemübungen. Theoretische Ausführungen zu der Geschichte des Yoga und den einzelnen Aspekten des integralen Hatha yoga.

Ärztelhaus Kolsana (ES Schule Weer und Umgebung)

Mo: 18:15 – 19:45 ab Oktober

Yoga normal

90 min für leicht Fortgeschrittene

10 – 12 Asanas der Rishikesh Klasse. Gemeinsames Erlernen von Variationen.

Atemübung und Tiefenentspannung.

Ärztelhaus Kolsana (ES Schule Weer und Umgebung)

Mo: 20:00 – 21:30 ab Oktober

Weitere Kurse in Innsbruck und Hall i. Tirol werden laufend ausgeschrieben.