

Newsletter 2012

„Aus der Stille erwacht das Bewusstsein und öffnet sich wie eine Lotusblüte, zart, unschuldig und vollkommen!“

Die Zeit der Stille, Ruhe und Besinnlichkeit! Leise schleicht sich der Winter auf sanften, weißen Spuren heran und gibt Dir Zeit & Raum, um auf die Stille & Ruhe in Dir aufmerksam zu werden! Nimm sie dir!



Aktuell „news“

Artikel über „yogaontherock“ in der neuen GEO Wissen Ausgabe

Diesen Sommer hat mich ein GEO Team (Redakteur und Fotograf) auf einer meiner Outdoorreisen nach Kroatien begleitet. Das war nicht nur ein spannendes und aufschlussreiches Abenteuer für die TN. Auch ich, als Kursleiterin wurde mit meiner Arbeit Yoga&Klettern beobachtet.

Voller Stolz und Freude darf ich euch nun das Ergebnis ankündigen, dass in der aktuellen GEO



Wissen Ausgabe zu finden ist - Eine Reportage über Yoga&Klettern als Prävention für Stress und Hektik im Alltag! Leider ist es mir von der GEO Redaktion nicht gestattet zu diesem Zeitpunkt den Artikel für Euch auf meiner Seite zu publizieren; daher bitte ich alle Neugierigen und Interessierten sich diese Ausgabe selbst zu organisieren. Aber ich garantiere – es zahlt sich aus! Es befinden sich ganz spannende Artikel zum Thema „Was die Seele stark macht“ *Viel Spaß beim Lesen!*

Mit Yoga die Woche Starten

(10 Einheiten/1,5 Stunden)

TERMINE: 12.12./ 9.01./ 16.01./ 23.01/ 30.01./ 6.02./ 13.02./ 20.02./ 27.02./5.03.

Starte die Woche durch mit voller Kraft & Entspannung und atme mal so richtig tief durch!

Themen durch diesen Yogakurs:

- Pranayama (Die Verbindung zwischen Körper und Geist)
- Asanas (Körperpositionen) im Atemfluss
- Tanzmeditation (Deinen Körper spüren, Frei-Sein)
- Yoga Nidra (Der Schlaf der Yogis)

Mehr Infos zum Kurs siehe (www.dasmeerwald.at)

Preis: € 250,-

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 h

Ort: Vitalzentrum Meerwald



Verwöhne deinen Körper

Lomi Lomi nui

Lass dich verwöhnen oder schenke einen Gutschein deiner/em Liebsten für ein ganz besonderes Erlebnis der Sinne!

Die Lomi Lomi Nui - Massage stammt aus Hawaii und wird oft als „Hawaiianische Tempelmassage“ bezeichnet.

Die Aufmerksamkeit liegt im Besonderen darauf, mit weit geöffnetem Herzen, Demut und Achtsamkeit den zu massierenden Menschen anzunehmen und zu unterstützen.

Ziel dieser ganzheitlichen Massage ist auch das Lösen alter Verspannungen und aktueller Blockaden, die oft ihre Ursache in schmerzlichen Erlebnissen oder Unfällen haben. Stress und alte Gedankenmuster, die im Zellgedächtnis des Körpers „gespeichert“ sind, sollen dadurch aufgelöst werden. Durch die Tiefe Entspannung während der Massage, erlebst Du dich intensiv im Körper. Du nimmst dich bewusst wahr, spürst dich neu, erlebst innere Harmonie und das Gefühl von Selbstliebe und Geborgenheit.

Preis: € 120,-

Dauer: 120 min (2 h)

Ort: Zuckerkandlgasse 38-44, 1190 Wien

Aktion: bis 31.01.2012 – für jede Behandlung oder Kauf eines Gutscheines gibt's 15 % Rabatt!!!

Gutscheine/Geschenk

Aktionen

Gutscheine haben den Vorteil, dass sie zeitlich immer passen, da der-/diejenige den Termin selbst bestimmen kann!

- **Besinnlichkeit & Entspannung:** eine Lomi Lomi nui Massage (auch 4-händig!)
- **Aktion & Nervenkitzel:** einen gemeinsamen Klettertag am Fels oder in der Halle
- **In der Ruhe liegt die Kraft:** einen gemeinsamen NM PaarYOGA, Yogablock

Geschenke sollen vom Herzen kommen und Freude bereiten!

- **Yogaontherock – Gecko Anhänger (handgefertigt aus Granit/Marmor) mit Lederband**
- **Handgefertigte Yogataschen mit süßem Geckoaufrdruck in vielen Farben**
- **Ein besonderes Buch über die Liebe – „Kunststück Liebe“**

PREISE auf Anfrage unter info@yogaontherock

Bei Interesse besteht auch die Möglichkeit, nach Vereinbarung, Schnupper- & Einzelstunden für Yoga & Klettern (Indoor & Outdoor) in Anspruch zu nehmen! eMail: info@yogaontherock.at

Das „Yoga on the rock“ Team wünscht Dir eine entspannte Zeit, Ruhe & Raum für die schönen Momente im Leben!

Om shanti

