

# DAS YOGA WOCHENENDE IM UNTERWIRT

Nicht der Berg ist es den du bezwingst, sondern das eigene ich sagte einst Sir Edmund Hilary der Erstbesteiger des Mount Everest. So ist es auch im Yoga, es geht nicht darum nur deine Zehen zu berühren, es geht vielmehr darum was du auf dem Weg nach dort untern zusätzlich wahrnimmst.

## WAS ERWARTET EUCH IN DEN YOGAEINHEITEN?

Kraftvolle und traditionelle Yogaübungen die Atmung und Bewegung verschmelzen lassen, so kommt man in einen dynamischen Flow. Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Die Bewegungen (Asanas) werden mit tiefer und kontrollierter Atmung synchronisiert (Vinyasa).

Meditative Übungen um in der Anspannung die Entspannung zuzulassen, verbunden mit meditativen Übungen und Pranayama (Atemübungen).

## EFFEKT AUF DEN KÖRPER

Der Körper erfährt eine Neuausrichtung. Er wird flexibler, die Muskeln werden gestärkt, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, Gifte und Schlacken abgebaut. Der Körper lernt sich vollkommen zu entspannen.

## EFFEKT AUF DEN GEIST

Die fließende Übungsabfolge und die fokussierte Ausrichtung des Geistes nach innen ermöglicht Entspannung und Ausgeglichenheit.

Kursleitung: Mag. Dominique Hölzl [climbyoga](http://climbyoga.com). Yogalehrerin / Klettertrainerin 4040 Linz tel: +43 699 11930720 [climbyoga@mailbox.org](mailto:climbyoga@mailbox.org)



vimeo: <https://vimeo.com/257943849>

instagram: [https://www.instagram.com/climb\\_yoga/](https://www.instagram.com/climb_yoga/)

facebook: <https://www.facebook.com/climbandyoga/>

## ZUR WORKSHOP LEITERIN

Aufgewachsen zwischen Oxiden und Orient hat sich die Oberösterreicherin mit Tiroler Wurzeln Dominique Hölzl im Rahmen Ihrer Hatha (500h YTT) und Ayur Yoga (200h YTT) Yogaausbildungen u. A. in die Wiege des Yogas nach Indien begeben um aus diversen Lehren vom Osten in den Westen zu transferieren. Ein gutes Potpourri aus Yoga Philosophie und heilsamer Bewegung wir hier inspirierend und einfühlsam vermittelt.

