

# Wege der Achtsamkeit

Achtsamkeitsyoga – Yin Yoga – Stillemeditation

Abendkurse 2017/2018

**2017/2018**

Zentrum Tau • Pillhofstraße 37 • 39057 Eppan • Tel. +39 0471 964178 • [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it) • [www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)





Yoga ist ein ganzheitliches System, in dem Körperarbeit, Atemarbeit, Tiefenentspannung und Meditation zu einer ganzheitlichen Gesundheit und Entwicklung des Menschen beitragen.

Körper, Geist und Seele finden beim **Achtsamkeitsyoga** zum **Ein-Klang**. Der Schwerpunkt liegt dabei auf achtsamer, entspannter und leistungsfreier Ausführung der Übungen.

**Yin-Yoga** ist eine Variante von Achtsamkeitsyoga, die unsere Energiebahnen noch tiefgreifender aktiviert und harmonisiert. Die einzelnen Positionen werden länger gehalten und erzeugen dadurch auch Tiefenwirkung auf das Bindegewebe.

**Stillemeditation** ist eine Zeit des stillen Sitzens in Gemeinschaft mit anderen Menschen. Umrahmt von einem tragenden Ritual unterstützt sie uns dabei, zur Mitte zu kommen. Dies ordnet, klärt und nährt uns von innen her und bringt uns in Kontakt mit dem unbegrenzten, allumfassenden **Frei-Sein** und **Frieden**, welche die Heimat allen Seins ist.

Für NeueinsteigerInnen der Stillemeditation ist eine individuelle Einführung vorgesehen (nach Terminvereinbarung)

## Referentin

Martina Gallmetzer, zertifizierte Kontemplations-, Meditations- und Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin

[www.lebens-art.it](http://www.lebens-art.it)



### **Achtsamkeitsyoga** jeweils **Mi, 18.50 - 20 h**

ab 4. Okt 2017 (10x)

Beitrag: 120,- €

ab 10. Jan 2018 (8x)

Beitrag: 96,- €

ab 14. März 2018 (8x)

Beitrag 96,- €

**Zentrum Tau, Eppan**

### **Yin-Yoga** jeweils **Di, 18.15 - 19.15 h**

ab 10. Okt 2017 (10x)

Beitrag: 120,- €

ab 9. Jan 2018 (8x)

Beitrag: 96,- €

ab 13. März 2018 (8x)

Beitrag: 96,- €

**Zentrum Tau, Eppan**

### **Stillemeditation** jeweils **Mi, 20.15 - 21.15 h**

ab 4. Okt 2017 (10x)

Beitrag: 60,- €

ab 10. Jan 2018 (8x)

Beitrag: 48,- €

ab 14. März 2018 (8x)

Beitrag: 48,- €

**Zentrum Tau, Eppan**

Kostenlose Schnupperstunde für Yoga- NeueinsteigerInnen:  
Mi 27. Sept 2017, 18.50 - 20 h

## **INFORMATION und ANMELDUNG**

ZENTRUM TAU • [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

Tel. 0471 96 41 78 (Mo - Fr 8.30 - 12.30 h)

