Oktober 2019

bis

September 2020

Yoga & Mehr

Kurse
Massagen
Behandlungen

www.YogaundMehr.info

Yoga & Mehr

Yoga & Mehr vereint Yoga mit energetischen und ausgleichenden Behandlungen zur ganzheitlichen Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit. Sie finden bei uns Yoga in Kleingruppen oder Einzelstunden, Shiatsu, ganzheitliches Yoga und Meditatives Tarot. Und ganz **NEU**: eine Einführung zum Thema '**Geld und Wert**' sowie **'Pilates** mit Dani'. Ich freue mich sehr, Ihnen hier unser Team und Angebot zu präsentieren!

Mag. Helga Sammer

Dipl. Yogalehrerin

Leitung von Yoga & Mehr
Radetzkystraße 5/I, 8010 Graz

helga.sammer@yogaundmehr.info
Tel.: +43 676 9564 027

Yoga

Zentrale Themen im Yoga sind - neben der Freude an Bewegung - die bewusste (Selbst-) Wahrnehmung und vor allem die Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Schwächen und Stärken sowie der harmonische Ausgleich zwischen

- Kraft und Dynamik
- Aktivierung und Entspannung
- Bewegung und Ruhe
- Konzentration und Gelöstheit

Yoga eignet sich für Menschen aller Altersgruppen. Er lehrt uns, ganz im jeweiligen Augenblick präsent zu sein und die Aufmerksamkeit auf körperliche, geistige oder psychische Haltungen zu lenken, die oft nur achtsame Zuwendung oder kleine Änderungen brauchen, damit sich Wohlgefühl einstellen und auch im Alltag ausbreiten kann.

Bei regelmäßiger Yogapraxis können auch Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden sehr gut von Yoga profitieren. Besonders klar kann sich diese therapeutische Wirkung von Yoga unter achtsamer individueller Betreuung entfalten.

www.yogaundmehr.info

Yoga-Einzelarbeit & Kleingruppen

Einzelarbeit & Yogatherapie

Yoga-Einzelarbeit empfiehlt sich besonders bei körperlichen oder psychischen Beschwerden oder immer dann, wenn ein ganz individueller Zugang zur Herstellung oder Steigerung des Wohlbefindens erwünscht ist.
1 Einheit zu 50 / 75 min. € 75,- / € 90,-

Termine nach Absprache.

Yoga Grund- & Aufbaukurse

Ausgleichende Körperhaltungen und Übungen für Frauen und Männer jeden Alters. Das eigene Maß an Kraft, Dynamik und Ruhe erspüren und einen harmonischen Ausgleich finden.
10 Einheiten zu 75 min. € 170,-
20 Einheiten zu 75 min. € 315,-

Termine:
Dienstag, 17:45 – 19:00 Uhr
Mittwoch, 10:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 14:15 – 15:45 Uhr

Yoga Aufbaukurse

Weiterführende Haltungen und Übungen. Verbesserung der Selbst-Wahrnehmung und Steigerung des Wohlbefindens.
10 Einheiten zu 90 min. € 190,-
20 Einheiten zu 90 min. € 350,-

Termine:
Montag, 19:30 – 21 Uhr
Dienstag, 19:30 – 21 Uhr

Kursstart

zu Beginn jedes Quartals mit jeweils 10 Einheiten pro Kurstermin & Quartal oder nach Absprache.

Info & Anmeldung:
Helga Sammer

0676 9564 027
helga.sammer@yogaundmehr.info

Kleingruppen bis 10 Personen.
Achtsame, individuelle Betreuung. Flexible Terminplanung

www.yogaundmehr.info

Mag. Susanna Kubarth

Susanna ist seit 20 Jahren leidenschaftliche Yogini & Tarotini. In ihrer Arbeit verbindet sie ihre Liebe zum Körper als verlässlichem Wegweiser mit Alltagsritualen fürs Wohlbefinden und einer Portion Humor. Abseits der Yogamatte ist Susanna als Geld &Wert-Coach unterwegs.
Mail: **info@embody-yoga.at**
Mobil: **+436604608053**

Ganzheitliches Yoga

Eine elegante, wirksame Mischung aus Yoga & Elementen der TCM. Sorgfältig gewählte Sequenzen, monatliche Vertiefungen und persönliche Betreuung in kleinen Gruppen. Alle Details auf:
www.embody-yoga.at/stundenplan

Morning Energy	**Donnerstag 10:15 – 11:30 Uhr**
Offene Gruppe	*Aktivierend, für einen prickelnden Start.*
Evening Harmony	**Donnerstag 18:00 – 19:15 Uhr**
Offene Gruppe	*Befreiend, für einen friedlichen Abend.*
5 Elements Yoga	**Dienstag, 15:30 – 16:45**
Vertiefender Kurs	*Die 5 TCM-Elemente spüren & lenken.*
Big Relax	**Donnerstag 19:30 – 20:45 Uhr**
Vertiefender Kurs	*Ungeahnte Erholung & Ruhe finden.*

Meditatives Tarot

Meditatives Tarot ist ein moderner Zugang zu einer alten Kunst. Das Eintauchen in Symbole & Bilder macht sichtbar, was Herz und Verstand zu sagen haben, gibt Orientierung und offenbart tiefere Zusammenhänge. Infos zu Einzelarbeit & Workshops: **www.embody-yoga.at/tarot**

Geld & Wert Kurs

Geld ist nur eine Zahl? Geld ist auch eine Geschichte. *Deine* Geschichte. Geld steckt voller Hoffnungen Ängste, Emotionen und Familien-Sagas, Träume und persönlicher Werte. Geld ist ein Spiegel deines Selbst. Zeit, hineinzuschauen! Der Kurs schafft eine friedvolle & reife Beziehung zum Geld und eine kraftvolle Verbindung zum Wert. Details auf: **www.susannakubarth.com**

www.yogaundmehr.info

DI Christian Eixelsberger

Dipl. Shiatsu Practitioner

Bereits als Student der Bio- und Lebensmittelchemie absolvierte Christian Ausbildungen in Tai Chi, QiGong und Shiatsu. Seit 2002 ist er als Shiatsu-Praktiker tätig und bringt mit Humor und Leichtigkeit eine Extra-Prise Entspannung.
Mail : **C.Eixelsberger@gmx.at**
Mobil: **0650 2301 966**

Shiatsu

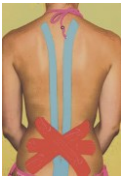
Beim Shiatsu wird mit Daumen und Händen angemessener Druck auf die Energiebahnen ausgeübt. Dabei werden energetische Blockaden und Stauungen gelöst und die natürlichen Selbstregulierungskräfte stimuliert.

Der Energiehaushalt wird harmonisiert und die körperlich-seelische Ausgeglichenheit gefördert. Auf Grund der harmonisierenden Arbeitsmethode unterstützt Shiatsu die Funktionen des vegetativen Nervensystems wie z.B. Atmung, Verdauung, Blutkreislauf und Schlaf. Außerdem wirkt es günstig auf den Bewegungsapparat sowie bei:

- Müdigkeit und Energiemangel, Schlafstörungen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Stress und Nervosität
- Problemen mit der Wirbelsäule, Schmerzen des Bewegungsapparates, Beinlängendifferenz und Bewegungseinschränkungen…

Shiatsu dient als wirkungsvolle Prophylaxe für den gesamten Organismus und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Eine Behandlung dauert ca. 60 Minuten und wird in wärmender Bekleidung und auf einer bequemen Unterlage ausgeführt.

Taping mit Shiatsu



Ob Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Tennisarm, Migräne, Regel- oder andere Schmerzen – das Taping mit Textiltapes lässt sich hervorragend mit Shiatsu kombinieren. Nähere Info dazu gerne bei Christian: **C.Eixelsberger@gmx.at +43650 2301 966**

www.yogaundmehr.info

Pilates mit Dani

Warum Pilates?

Pilates

- ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die Körpermitte stärkt
- schont die Gelenke, weil nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird
- fördert die Körperwahrnehmung und Koordination
- verbessert die Körperhaltung durch das Aufrichten der Wirbelsäule
- baut die Muskulatur gleichmäßig und ganzheitlich auf

Pilates ist altersunabhängig und aufgrund der Variationen für **ALLE** ausführbar. Selbst nach einer längeren Sportpause oder in der Schwangerschaft ist ein Pilates-Training möglich und absolut sinnvoll.

Termine:
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurse starten:
Mi. 11. September 2019
Mo.16. September 2019

Jede*r kann teilnehmen – keine Vorkenntnisse notwendig. Einstieg jederzeit möglich

Kursbeitrag: 10-er Block **€ 120.-** (10 Wochen gültig. Bei Bedarf ist ein Vor- und/oder Nachholen natürlich möglich)

Schnupperabo im September: 3 Einheiten **€ 25.-**

Maximal 10 Teilnehmer, daher bitte **vorab anmelden:**

Daniela Peischler
0680/3220103

daniela.peischler@gmx.at

www.yogaundmehr.info

Raum für Praxis,
Seminare & Workshops

Die Räumlichkeiten sowie die bereits bestehende Infrastruktur von Yoga & Mehr bieten einen perfekten Rahmen für eine (Teilzeit-) **Praxis** oder **Ordination** direkt im Zentrum von Graz.

Der großzügig angelegte Altbau mit einem großen Übungsraum und 2 hofseitig gelegenen hellen Praxisräumen sowie Nebenräumen eignet sich mit seiner angenehmen Atmosphäre auch sehr gut für (Wochenend-) **Seminare und Workshops**.

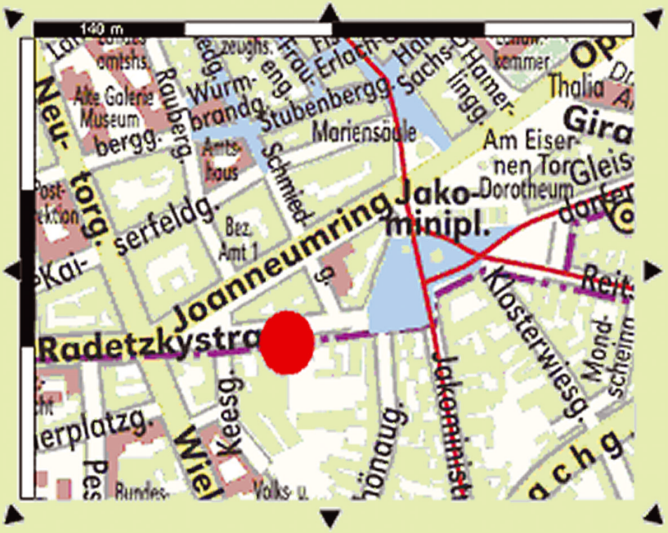
Gerne stehe ich für nähere Informationen und Besichtigungen zur Verfügung und freue mich darauf, Ihnen ein auf Ihren individuellen Bedarf abgestimmtes Angebot zu legen.

Helga Sammer
0676 9564 027

Yoga & Mehr
Radetzkystraße 5, 1. Stock
helga.sammer@yogaundmehr.info

www.yogaundmehr.info

Yoga & Mehr
Radetzkystraße 5 / I
8010 Graz



Mag. Helga Sammer
Dipl. Yogalehrerin

0676 9564 027
helga.sammer@yogaundmehr.info

BV: Stmk. Sparkasse, Mag. Helga Sammer
IBAN: AT922081500000366401, BIC / SWIFT: STSPAT2G