

# Terminplan Yoga

## Durchgeführt von: Claudia Salgado-Miguel, 43 Jahre

- Schönheits- und Fußpflegerin
- Wirtschaftsassistentin für Gesundheit und Ernährung
- Heilbademeisterin und Heilmasseurin
- Yogalehrende geprüft nach den europäischen Richtlinien
- Seit 2005 gebe ich Yogaunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene, in der Ordination bei Frau Dr. Monika Schiffer.

## Grundkurs Mittwoch, mit 15 Einheiten:

- Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke
- Schulung der individuellen ökonomischen Haltung
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Entspannung und Wohlbefinden durch das Erlernen leichter Atemübungen

Zeit: Vom 25.02.09 – 17.06.09

15 Einheiten jeweils Mittwoch von 17.45 - 19.00

Beitrag: € 150.-

Kleingruppe: mit 5 Teilnehmer, derzeit noch 1 Plätze frei

## Grundkurs Freitag, mit 10 Einheiten:

Dieselben Inhalte wie oben genannt. Für Menschen die Yoga kennen lernen wollen. Kann auch nach Beendigung der 10 Einheiten auf 15 Einheiten verlängert werden.

Zeit: Vom 06.03.09 – 22.05.09

10 Einheiten jeweils Freitag von 16.00 – 17.15

Betrag: € 100.-

Kleingruppe: mit 5 Teilnehmer, derzeit noch 5 Plätze frei

## Aufbaukurs Mittwoch, mit 15 Einheiten :

- Ausgleich von muskulären Disharmonie durch Kräftigung und Dehnungsübungen
- Verbindung von Atem und Bewegung
- Schulung der Konzentration
- Dynamische Sequenzen wechseln mit statischen Bewegungsabläufen ab

Zeit: Vom 25.02.09 – 17.06.09

15 Einheiten jeweils Mittwoch von 19.30 - 21.00

Beitrag: € 165.-

Kleingruppe: mit 5 Teilnehmer, derzeit noch 1 Platz frei

In den Kursen wird durch Atmung und Konzentration die Achtsamkeit mit sich geschult. Dadurch können Grenzen klarer erkannt und eingehalten werden, wodurch sich der Umgang mit Sich und der Umwelt verfeinert und erleichtert.

Ort: Ordination Dr. Monika Schiffer

Katzianergasse 1

8010 Graz

Mitzubringen: 1 Decke, Socken, bequeme Kleidung

Leitung: Claudia Salgado-Miguel, Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden Österreich

Email: [claudia.salgado@a1.net](mailto:claudia.salgado@a1.net)

Tel: 0664/57 45 650

Web: <http://monikaschiffer.com/category/yoga/>