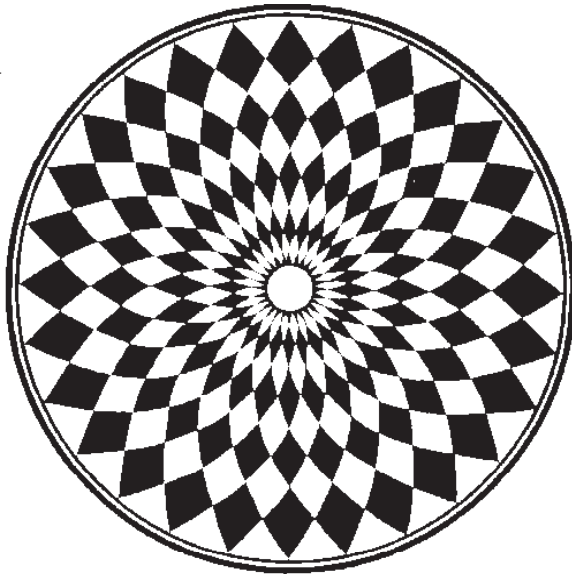


# Mandala

Zentrum für Körper & Seele

Mag. Susanne Guzei



## **PROGRAMM ab Jänner 2017**

**Neugasse 10, 2230 Gänserndorf**

**Information:**

**0676/73 65 769**

**[s.guzei@bewusstseinsarbeit.at](mailto:s.guzei@bewusstseinsarbeit.at)**

**[www.bewusstseinsarbeit.at](http://www.bewusstseinsarbeit.at)**

# Yogakurse im Zentrum Mandala

## Ab Jänner 2017

mit Mag. Susanne Guzei

Neugasse 10, 2230 Gänserndorf

**Information und Anmeldung: 0676/7365769**

Montag	ab 09. 01. 2017 8.45 - 10.00h	<b>Wirbelsäulengymnastik &amp; Yoga</b> Kurskosten für 12 Termine: 162.- €
Montag	ab 09. 01. 2017 18.30 - 20.00h	<b>Yoga und Meditation</b> Kurskosten für 12 Termine: 174.-
Dienstag	ab 20. 09. 2016 19.30 - 21.00h	<b>Yoga und Meditation</b> Kurskosten für 12 Termine: 174.- €
Mittwoch	ab 21. 09. 2016 9.00 - 10.15h	<b>Yoga für den Rücken</b> Kurskosten für 12 Termine: 162.- €
Mittwoch	ab 21. 09. 2016 19.00 - 20.30h	<b>Yoga für den Rücken</b> Kurskosten für 12 Termine: 174.- €

### FÜR ALLE KURSE GILT:

Bequeme Kleidung und 1 Stunde vor Kursbeginn nichts essen!

Die erste Stunde kann als Schnupperstunde genutzt werden



# Wohlfühlen und Energie stärken am Wochenende Mit Mag. Susanne Guzei

**Freitag, 18.00 - 20.00h oder Samstag 9.00 - 11.00h**

**Kleingruppe ca 4 – 6 Personen**

**Kosten: € 35.- pro Termin, Einstieg jederzeit möglich!**



In dieser Gruppe tankst Du frische Energien und darfst Dich einfach wohlfühlen.

**Das Programm beinhaltet:** Kennenlernen Deiner Energiezentren, Übungen zum Aktivieren der Chakren, spezielle Meditationen, Kristalllegungen zur Heilung. Wir werden Themen der Chakren bewusst machen und bearbeiten wie z.B. Kraft aus der Mitte/ Beziehungen/ Kreativität/ Konzentration..... Austausch in der Gruppe.

**Chakrenarbeit oder Energiearbeit ist eine wichtige Ergänzung zum Yoga, da es dir Zusammenhänge von Körperbereichen und psychischer Befindlichkeit näher bringt.** Du kannst, bei vertieftem Eintauchen in das Wissen, mit dir selbst heilend arbeiten bzw. Krankheiten vermeiden und auch andere Menschen besser auf der energetischen Ebene verstehen.

**Für Menschen, die sich selbst besser kennenlernen wollen und aktiv an ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit arbeiten wollen.**

**Termine: Fr. 24.02 /Sa 25.02./ Fr. 07.04./ Sa 08.04.**

---

## WISSENSWERTES ÜBER YOGA:

**Die verschiedenen Kurstitel beziehen sich auf thematische Schwerpunkte der Yogastunden. Bei allen Kursen werden die wichtigsten Yoga-Asanas erlernt.**

**Ich unterrichte Hatha - Yoga, d.h. Körperyoga. Yoga kann in jedem Alter geübt werden.**

Yoga ist eine uralte indische Heilkunst oder Wissenschaft vom gesunden Leben. Die Yogaübungen (Asanas) wurden für den Westen adaptiert und sind speziell für unseren Rücken eine Wohltat.

Sie unterstützen die Aufrichtung der Wirbelsäule und kräftigen die Muskulatur. Sie fördern sowohl die Beweglichkeit des Rückens als auch die notwendige Entspannung. Durch tiefes Atmen während der Übungen werden die Lungen gestärkt und die Körperzellen werden optimal mit Sauerstoff versorgt.

Die Asanas massieren die Organe und sorgen für eine gute Durchblutung und verbesserte Funktion z.B. des Darms. Viele schmerzhafte Erkrankungen lassen sich mit Hilfe von Yogaübungen lindern. Die Energiezentren des Körpers, die Chakren, werden stimuliert und dadurch wird der Energiefluss im ganzen Körper gefördert.

Im Yoga geht es nicht um ein mechanisches, ehrgeiziges Üben, auch nicht um Akrobatik, sondern um ein langsames Erweitern des Bewegungsspielraums - deshalb eignet sich Yoga auch bestens für ältere Menschen. Die Konzentrations - und Gleichgewichtsübungen fördern die Integration beider Gehirnhälften und beugen dem Alterungsprozess vor.

# Pilates

mit Heinz Korsinski

**Ab 10.01.2017 jeden Dienstag 18.15 - 19.15h und Donnerstag  
ab 12.01. 2017 von 19:15 bis 20:15h**

(ausgenommen Feiertag/Urlaub)

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt

Mitzubringen: (wenn vorhanden) Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch

**10er Block EUR 90,- (Gültigkeit 4 Monate)  
1. Stunde gilt als Schnupperstunde!**

**Anmeldung:  
heinz@bynd-sports.at  
www.bynd-sports.at**

**0676/51 65 719**



**Heinz Korsinski**

**zert. The Pilates Standard  
Matwork Trainer**

# Q I G O N G

mit Rosemarie Ankowitsch



**Kursbeginn:** Donnerstag, 16. Feber 2017

**Dauer:** 9:00 – 10:00, 10 Einheiten

**Inhalt:** 18 Formen des Taijiqigong

**Kosten:** € 130,--

## **Workshop: „Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele“**

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) wird der Frühling dem Holzelement zugeordnet. Oft begleiten uns in dieser Jahreszeit Verspannungen, Kopfschmerzen, Unruhe, innerer Druck oder Müdigkeit. Mit gezielten Übungen aus dem Qi Gong wird Energie aktiviert und das zugehörnde Organpaar Leber/Gallenblase gestärkt.

**Wann:** Samstag, 25. März 2017

**Dauer:** 09:00-11:00

**Kosten:** € 35,--

**Leitung:** Rosemarie Ankowitsch (dipl. Qi Gongkursl.)

**Anmeldung:** 0664/73 61 84 53

**E-Mail:** r.ankowitsch@aon.at

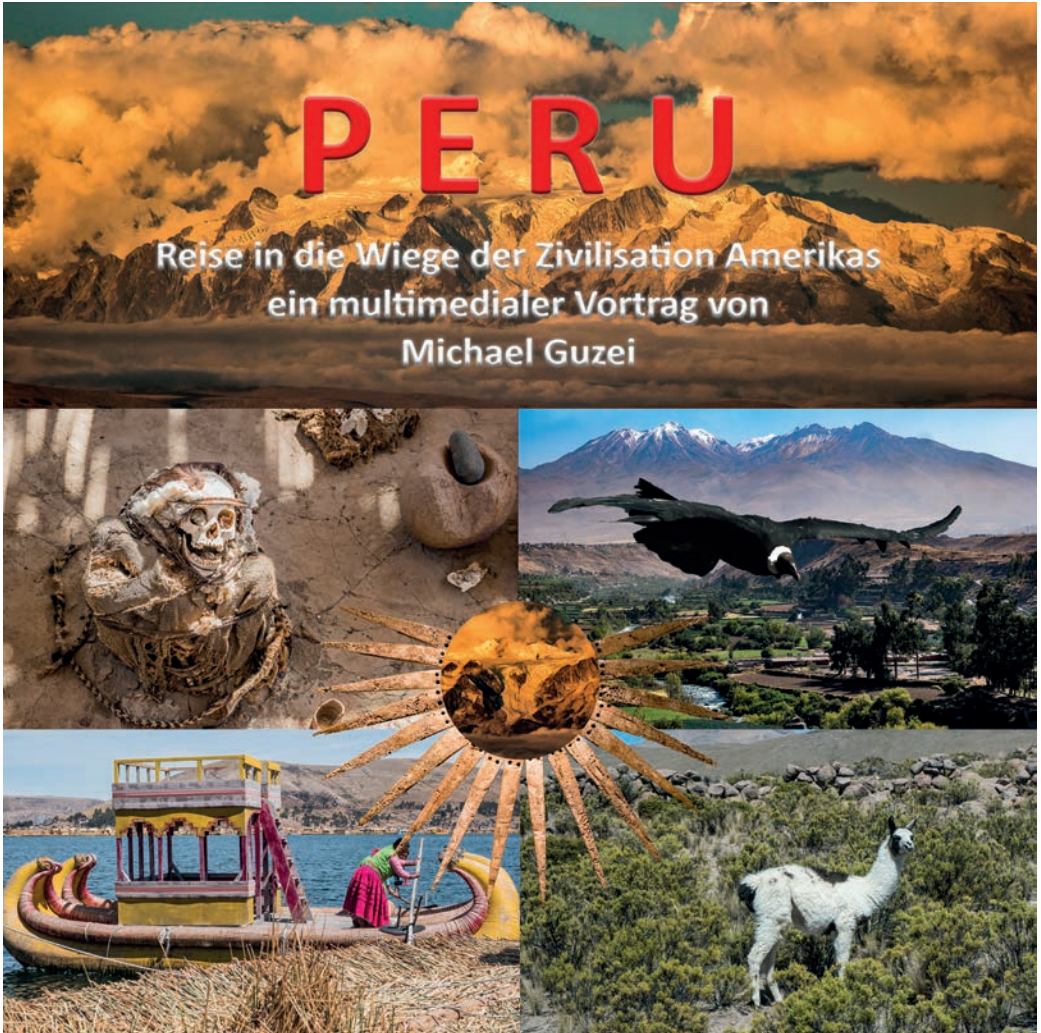
# **EINLADUNG zum Multimediovortrag:**

**Donnerstag, 5. Jänner 2017, 19.00 Uhr:**

**im Napoleonmuseum / Erzherzog Carl Haus,  
2232 Deutsch Wagram, Erzherzog Carl Straße 1**

**Freitag, 20. Jänner 2017, 19.00 Uhr:**

**im Mehrzweckraum der Gänserndorfer Bibliothek,  
Bahnstraße 36, 2230 Gänserndorf**



# Einzelberatung mit Mag. Susanne Guzei

**Mag. Susanne Guzei**, geb. 1953 in Wien,  
Konzessionierte Lebens- und Sozialberaterin,  
Psychosynthese - Therapeutin, Entspannungs-  
und Atemtrainerin, Yogalehrerin, Trager Körpertherapeutin,  
Energie- und Heilarbeit.  
Gruppen- und Einzelarbeit. Supervision.



In meiner Arbeit gibt es mehrere Schwerpunkte, die je nach Bedarf miteinander verknüpft werden: siehe Beschreibung letzte Seite!

**Die Psychosynthese - Therapie und Beratung** hilft durch Gespräch und gezielte Übungen Klarheit im Leben zu finden und Kraft für Veränderungen aufzubauen. Bei der Beratung und Begleitung beziehe ich gerne Energiearbeit bzw. Körperarbeit mit ein. Aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, dass es für den jeweiligen Menschen sehr hilfreich sein kann, einerseits über Gespräch Orientierung im Leben zu finden, andererseits über den Körper - bzw. das Loslassen von Spannung innere Kraft aufzubauen.

Meine therapeutische Begleitung ist in besonderem Maße darauf ausgerichtet dich bei deiner Orientierung und Sinnfindung im Leben zu unterstützen. Der Prozess der Persönlichkeitsentwicklung gestaltet sich aus dem, was im Moment das wichtigste Thema für dich ist und unterstützt dich dabei Lösungen oder neue Wege zu finden.

## **Beratung und Hilfe:**

- in schwierigen Lebenssituationen und Krisen
- bei depressiven Verstimmungen, Angstgefühlen, Schlafstörungen
- bei Problemen mit Kindern und in der Familie
- bei körperlichen Leiden wie hartnäckigen Verspannungen, Wirbelsäulenproblemen, Blockaden oder Schmerzen in bestimmten Körperbereichen.
- zur Persönlichkeitsentwicklung

**Supervision und Praxisbegleitung für Menschen in beratenden Berufen.  
Coaching zur Reflexion beruflichen Handelns, zum Finden neuer Konzepte  
und kreativer Lösungen.**

**Einzelpraxis: Mandala, Neugasse 10 / 2230 Gänserndorf**



# PSYCHOSYNTHESE - Beratung und Therapie



Psychosynthese ist eine wirksame Hilfe in schwierigen Lebenssituationen und Krisen. Sie unterstützt dich dabei, den roten Faden im Leben wiederzufinden und Veränderungen in positiver Weise zu gestalten. Viele Übungen sind so angelegt, dass du sie selbst im Alltag durchführen kannst. Du beginnst blockierende Muster zu erkennen und aufzulösen. Indem die Verbindung zu deinen Seelenkräften gestärkt wird, kannst du immer mehr aus innerer Kraft und Freude leben.

## Einzelsetzung in Energie- und Heilarbeit



Die Energiearbeit dient dem Aufspüren und Lösen von energetischen Blockaden und dem Aktivieren der Lebenskraft. Heilsitzungen sind eine Ergänzung zur medizinischen Behandlung. Sie stärken das Immunsystem und führen dem Körper vermehrt Energie zu.

Das Herausfinden der energetischen Wurzel der Krankheit ist dabei sehr wesentlich, um nicht nur die Symptome zu beseitigen.

Kombiniert mit Trager - Körperbehandlung und transpersonaler Psychologie (Psychosynthese) möglich!

## Trager - Körperbehandlung



findet auf einem Massagetisch statt - Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Beine, Becken etc. werden gerollt, gewiegt, gedehnt und geschwungen. Feine Wellenbewegungen durchlaufen den Körper und lassen einen Rhythmus entstehen, der tiefe Entspannung in Geist und Gewebe auslöst.

Leichtigkeit und Weite breiten sich aus und erzeugen Loslassen in der Tiefe der Muskulatur und großes Wohlfühlgefühl. Sehr gut geeignet auch für Menschen deren Beweglichkeit eingeschränkt ist!

**Alle Einzelsitzungen: Dauer ca. 70 Minuten.**

**Mag. Susanne Guzei**, Leitung Zentrum Mandala  
*Konzessionierte Lebensberaterin,  
Psychosynthese - Therapeutin, Entspannungs-  
und Atemtrainerin, Yogalehrerin,  
Trager Körpertherapeutin, Energie- und Heilarbeit.*



**Information und Terminvereinbarung: 0676/73 65 769**