Mandala Yoga

mit Mag. Susanne Guzei

PROGRAMM ab SEPTEMBER 2021

Lebens - Qi, Bahngasse 48, 2230 Gänserndorf

Anmeldung und Information:
0676/73 65 769
s.guzei@bewusstseinsarbeit.at
www.bewusstseinsarbeit.at

Mandala Yogakurse
Ab SEPTEMBER 2021

mit Mag. Susanne Guzei

Lebens - Qi, Bahngasse 48, 2230 Gänserndorf

Information und Anmeldung: 0676/7365769

Montag	ab 27. 09. 2021	**Wirbelsäulengymnastik & Yoga**
	8.45 - 10.00h	Kurskosten für 9 Termine: 130.- €
Mittwoch	ab 29. 09. 2021	**Yoga und Meditation**
	9.00 - 10.15h	Kurskosten für 10 Termine: 145-
Mittwoch	ab 29. 09. 2021	**Yoga und Meditation**
	19.00 - 20.30h	Kurskosten für 10 Termine: 155.- €

FÜR ALLE KURSE GILT:
Bequeme Kleidung und 1 Stunde vor Kursbeginn nichts essen!
Die erste Stunde kann als Schnupperstunde genützt werden

Yoga Einzeltraining in Kombination mit Trager- Körperarbeit

Für Menschen, die ein ganz persönliches Programm an Bewegung und Entspannung genießen wollen.
Für Menschen, die von ihrer Beweglichkeit her eingeschränkt sind und ein auf sie zugeschnittenes Bewegungsprogramm brauchen.

Die ersten 30 Min. machen wir Übungen aus dem Hatha-Yoga, speziell auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person bezogen. Im zweiten Teil wird der Körper auf einer Massageliege passiv bewegt. Danach folgt eine kurze Besprechung, welche Übungen auch zu Hause gemacht werden können.

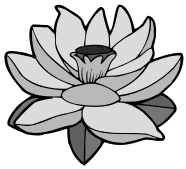
Gesamtdauer: 75 min.

Anmeldung und Terminvereinbarung: T: 0676/73 65 769

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.

Einzelsitzung 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 Wohlgefühl.Sehr gut geeignet auch für Menschen deren Beweglichkeit eingeschränkt ist!

Alle Einzelsitzungen: Dauer ca. 70 Minuten.

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

Information und Terminvereinbarung: 0676/73 65 769