



# KÖRPER - SEELEN - BALANCE

IM HAUS DES WOHLBEFINDENS

GEMEINSCHAFT SELBSTÄNDIGER KOOPERATIONSPARTNER



## Regelmäßiges Angebot in der KSB

- |              |   |  |
|--------------|---|--|
| ° Montag     | 17:00 – 18:00 Uhr<br>18:00 – 19:00 Uhr<br>19:00 – 20:00 Uhr | <b>Antara mit Andrea List</b> , Anmeldung 0664 2245077   |
| ° Montag     | 19:15 – 21:15 Uhr   | <b>Tara-Yoga mit Irene Sarada Devi Farnleitner</b> ,<br>Anmeldung 0676 770 85 96                     |
| • Dienstag   | 18:45 – 19:45 Uhr<br>in geraden Wochen                      | <b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit Jutta Schmiedicke</b> , Anmeldung 0699 178 188 02 |
| ° Mittwoch   | 08:00 – 09:00 Uhr   | <b>Qigong mit Anna Flemming</b> , Anmeldung 0650 7017379   |
| • Mittwoch   | 09:00 – 10:30 Uhr   | <b>Yoga mit Ulli Farnleitner</b> , Anmeldung 0664 220 22 18  |
| ° Mittwoch   | 17:00 – 18:00 Uhr   | <b>Ausdruckstanz für Kinder mit Katharina Krasser</b> ,<br>Anmeldung 0650 881 04 24                  |
| ° Mittwoch   | 18:15 – 19:45 Uhr   | <b>Ausdruckstanz für Erwachsene ab 18 Jahren mit Katharina Krasser</b> , Anmeldung 0650 881 04 24    |
| • Donnerstag | 09:00 – 10:00 Uhr   | <b>Rückentraining mit Alexander Postl</b> ,<br>Anmeldung 0699 19467450                               |
| ° Donnerstag | 19:00 – 20:30 Uhr   | <b>Kundalini-Yoga mit Helga Mahrer</b> ,<br>Anmeldung 0650 891 88 55                                 |
| ° Freitag    | 16:00 – 17:00 Uhr   | <b>Brain Gym mit Ursula Moser</b> ,<br>Anmeldung 0699 12120067                                       |

Für aktuelle Veranstaltungen schauen Sie bitte auf [www.ksbalance.at](http://www.ksbalance.at)



# KÖRPER - SEELEN - BALANCE

IM HAUS DES WOHLBEFINDENS

GEMEINSCHAFT SELBSTÄNDIGER KOOPERATIONSPARTNER



## Veranstaltungen

---

### • Yin – Yoga mit DI Mag. Allegra Stockenreiter

**Freitag**

**01. 12.**

**18:30 – 21:00 Uhr**

#### **"Im Einklang mit den Jahreszeiten - im Einklang mit den Elementen"**

Die Tage werden kürzer, die Nächte immer länger, aber zugleich strahlen die Lichter der Vorweihnachtszeit, die Kerzen und Sterne, die unsere Häuser schmücken. Eine Zeit, in der die Vorfreude auf das große Fest beginnt und zugleich eine Zeit, in der wir uns gerne zurückziehen und die gemütliche, besinnliche Stimmung alleine oder mit Freunden genießen mögen. Oft ist diese Zeit jedoch auch eine Zeit in der wir viel Stress haben und viel vorbereiten, damit es allen um uns herum gut geht. Dabei vergessen wir nur zu gerne uns selber, die eigenen Reserven und den eigenen Energiehaushalt. Laut dem jahrtausendalten Wissen der alten Chinesen (TCM) sollte der Winter gerade eine Zeit des Innehaltens sein- des Stillhaltens, der Stille, der Einkehr, des Wiederaufladens unserer Batterien. Yin Yoga kann hierzu als wunderbares Werkzeug dienen um Momente der Ruhe zu finden und wieder in uns selbst anzukommen.

Yin Yoga ist ein passiv orientierter Yogastil, der durch intensive Dehnungen und langes Halten der individuell angepassten Körperübungen (Asanas) tiefere Schichten wie das Bindegewebe, die Faszien, die Sehnen und die Gelenke ohne Kraft oder Muskelanstrengungen erreicht. Durch das lange Halten der Übungen und das gezielte Dehnen von gewissen Meridianen dürfen sich Blockaden lösen und entspannen, der gesamte Mechanismus – der Mensch in seiner Ganzheit – darf zur Ruhe kommen und gleichzeitig wieder Kraft schöpfen. Yin Yoga eignet sich neben seiner körperlichen Aspekte, gerade auch dazu den Geist zu beruhigen und auch in deinem Sinne tiefere Schichten zu erreichen.

Yin Yoga ermöglicht es, Anatomie und Meridiane des Körpers zu berücksichtigen und damit die Körperhaltungen, die sog. Asanas, auf sich abzustimmen. Die Asanas werden einige Minuten gehalten, wodurch Ruhe eintritt, um in unseren Körper hineinspüren zu können. Die Praxis kann daher trotzdem intensiv sein, da eine gewisse Dehnung spürbar sein sollte. Eine gut aufgebaute Yin Yoga Sequenz bringt gleichzeitig Ruhe und Energie.

Yin Yoga eignet sich für Anfänger genauso wie für Fortgeschrittene.

Allegra weiß durch Ihre Erfahrungen als Psychologin, Yogatherapeutin und Yin Yoga Lehrerin wie hilfreich es ist auf die eigenen Signale zu hören. Jeder Körper ist anders, daher liegt es ihr besonders am Herzen für jeden Einzelnen die individuell stimmige Ausrichtung des Körpers in den verschiedenen Position zu finden, damit Körper und Geist loslassen können und zurück zu ihrem gesunden Ursprung finden dürfen.

Allegras Yin Yogastunden sind geprägt von einer tiefen Ruhe, dem Schaffen eines heilsamen Raumes und vielen sanften Berührungen, damit Körper und Geist loslassen dürfen. All dies ermöglicht tiefer zu tauchen - tiefer zurück, tiefer ins Selbst - Altes loszulassen und sich auf neue Wege zu begeben, die im Stillen stattfinden, im Innen statt im Außen. Nicht laut, sondern leise. Tiefer und auf der Suche nach den eigenen Innenräumen. Der Körper wird präzise ausgerichtet, um sich heilsam zu entspannen, damit er zurück zu seinem gesunden Ursprung finden kann.



# KÖRPER - SEELEN - BALANCE

IM HAUS DES WOHLBEFINDENS

GEMEINSCHAFT SELBSTÄNDIGER KOOPERATIONSPARTNER



Energieausgleich: € 35,-

Anmeldung bis 20.11. bei DI Mag. Allegra Stockenreiter unter [allegra.lampatz@gmx.de](mailto:allegra.lampatz@gmx.de)

---

## • **Auszeit statt Burnout – Loslassen und Entspannen vom Alltag mit Mag.Ruth Linauer**

**Dienstag**

**12. 12.**

**19:00 – 20:00 Uhr**

Atemmeditation, Übungen für die innere Stille und die Körper-Geist-Seele Balance, Musik, Texte, Gedichte

Die Gedanken, die den Alltag „besetzen,“ den Druck und Stress den wir uns selbst machen loslassen, und einfach einmal für 1 Stunde abschalten! Hier finden Sie die Zeit und den Raum, um zur Ruhe zu kommen, innerlich still zu werden, sich an den Atem zu erinnern und die Batterien aufzuladen. In einer Atemmeditation können Sie wieder in den Fluss des Lebens gelangen – in den Atem kommen.

Kostenbeitrag: € 18.- pro Person, Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Anmeldungen: [www.ruth-linauer.at](http://www.ruth-linauer.at) oder [info@ruth-linauer.at](mailto:info@ruth-linauer.at)

---

## Workshops + Seminare

### • **Manifestationskunst VISIONBOARD mit Potenzialcoach Sonja Müller**

**Freitag**

**24.11.**

**16:00 - 19:00 Uhr**

Was wünschst Du Dir, das sich aber noch nie manifestiert hat?  
Welche größeren Möglichkeiten möchtest Du Dir eröffnen?

Nutze die VISIONBOARD – Manifestationskunst, und hole mit Freude und Leichtigkeit alles in dein Leben, was du wirklich möchtest. In diesem Workshop erlernst du eine Vielzahl von praxiserprobten Techniken, um der kreative Gestalter deines Lebens zu werden, der du tatsächlich bist.

- Erkenne, was du wirklich möchtest!
- Gestalte dein einzigartiges, persönliches VISIONBOARD!
- Lerne die Kunst des Empfangens! u.v.m.

Bitte bringe mit:

- ein Photo von Dir, Schreibpapier und Stift
- falls vorhanden: Bilder von Dingen, die du dir wünschst oder die dich inspirieren (auch Schlagworte oder Texte) und/oder alte Zeitschriften (zum Ausschneiden)

Beitrag: 50€ incl. Material, 40€ für Schüler/Studenten und Pensionisten

Anmeldung unter 0688/60782611 oder [leichtessein@gmail.com](mailto:leichtessein@gmail.com), oder einfach spontan!



# KÖRPER - SEELEN - BALANCE

IM HAUS DES WOHLBEFINDENS

GEMEINSCHAFT SELBSTÄNDIGER KOOPERATIONSPARTNER



---

## • **Gesprächskreis für pflegende Angehörige mit MMag. Stephan Kopelent**

**Mittwoch 13.12. 19:00 - 21:00 Uhr**

Menschen, die Ihnen nahe stehen, oder die Ihnen zur Pflege anvertraut sind, sind erkrankt und brauchen Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Zuwendung, Ihre Unterstützung. Oft aber verhalten sie sich krankheitsbedingt ganz anders als Sie es erwarten oder sich wünschen würden. Dies führt zu Belastungen für beide.

In den Gesprächskreisen für pflegende Angehörige, insbesondere von an Demenz erkrankten Personen, erwarten Sie Erfahrungsaustausch und Information. Wer weiß, woher sich welche Krankheiten wie entwickeln, kann oft besser mit kranken Menschen umgehen.

Wenn Sie gerne an einem Gesprächskreis teilnehmen wollen, bitte ich Sie um verbindliche Anmeldung per Mail an [info@psychotherapie-kopelent.at](mailto:info@psychotherapie-kopelent.at) oder telefonisch unter 0650 620 20 75

---

## ° **Atme dich frei - Transpersonales Atmen - Workshop mit Anna Flemming**

**Dienstag 19.12. 19:00 - 22:00 Uhr**

Der Atem wird in vielen spirituellen Kulturen als Werkzeug zur Veränderung des Bewusstseinszustandes genutzt. Ziel ist es, verborgene Traumata und unbewusst gelebte Glaubenssätze an die Oberfläche zu bringen, fühlbar zu machen, und loszulassen. Spirituelle Erfahrungen, Heilung von Schmerzen und emotionalen Lasten, auch die eigene Geburt kann wiedererlebt werden, all das sind nur einige Beispiele für Atemerfahrungen.

Nach einer Vorbereitung auf die Atemsitzung gibt es eine einleitende Meditation. Schnelle Rhythmen beschleunigen dann den Atem der auf einer Matte liegenden Teilnehmer wie von selbst. Verbunden und dynamisch wird geatmet bis sanfte meditative Klänge die Reise durchs Bewusstsein ausklingen lassen und die Tiefentrance sich wieder in bewusste Wahrnehmung wandelt. In einem offenen Redekreis werden die Erfahrungen geteilt und Fragen geklärt.

Kosten: 30.- Euro, Anmeldung bei **Anna Flemming unter** +43 650 7017379 oder [anna@herzbewusstsein.at](mailto:anna@herzbewusstsein.at)  
Bitte rechtzeitig anmelden, begrenzte Teilnehmerzahl!!

---

## ° **Atme dich frei - Transpersonales Atmen - Workshop mit Anna Flemming**

**Dienstag 16.01.2018 19:00 - 22:00 Uhr**

Der Atem wird in vielen spirituellen Kulturen als Werkzeug zur Veränderung des Bewusstseinszustandes genutzt. Ziel ist es, verborgene Traumata und unbewusst gelebte Glaubenssätze an die Oberfläche zu bringen, fühlbar zu machen, und loszulassen. Spirituelle Erfahrungen, Heilung von Schmerzen und emotionalen Lasten, auch die eigene Geburt kann wiedererlebt werden, all das sind nur einige Beispiele für Atemerfahrungen.

Nach einer Vorbereitung auf die Atemsitzung gibt es eine einleitende Meditation. Schnelle Rhythmen beschleunigen dann den Atem der auf einer Matte liegenden Teilnehmer wie von selbst. Verbunden und dynamisch wird geatmet bis sanfte meditative Klänge die Reise durchs Bewusstsein ausklingen lassen und die



# KÖRPER - SEELEN - BALANCE

IM HAUS DES WOHLBEFINDENS

GEMEINSCHAFT SELBSTÄNDIGER KOOPERATIONSPARTNER



Tiefentrance sich wieder in bewusste Wahrnehmung wandelt. In einem offenen Redekreis werden die Erfahrungen geteilt und Fragen geklärt.

Kosten: 30.- Euro, Anmeldung bei **Anna Flemming unter** +43 650 7017379 oder [anna@herzbewusstsein.at](mailto:anna@herzbewusstsein.at)  
Bitte rechtzeitig anmelden, begrenzte Teilnehmerzahl!!

---