

# YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)



## „Stabilität und Freiheit“ Körperpraxis als Schlüssel zur inneren Erfahrung mit Doris Echlin 14.-16. September 2012

### Seminarinhalte

Dieser Kurs möchte das Verständnis der unteren und oberen Extremitäten vertiefen und zu einer inhaltlichen Erfahrung erweitern. Anatomische Schlüsselstellen werden geklärt um eine körpergerechte Asanapraxis zu gewährleisten.

Speziell die zwei "Übergangsgelenke" (Hüftgelenk und Schultergelenk) brauchen Klärung, um sinnreich eingesetzt zu werden.

Sinnreich bedeutet, dass der Körper keine zusätzlichen Schäden erlebt wie auch, dass anhand des Geübten neue und tiefere Ebenen angesprochen werden. Auf der inhaltlichen Ebene wird durch die unteren Extremitäten Erdung, Stabilität und Gleichgewicht angesprochen, während die bewusste Praxis mit dem Arm Freiheit, losgelöstes Tun und Zugang zu feineren Energien anbietet.

### Referentin

Absolvierte Ausbildungen in Physiotherapie (University of Southern California), Neurologie, Tanztherapie und Musik (Musikhochschule Wien). Zusatzausbildungen in Spiraldynamik und Sensorischer Integration.

Langjährige Tätigkeit mit schwerbehinderten Kindern. Intensive 30-jährige Yogapraxis mit Ausbildung zur Yogalehrerin in Los Angeles (Sivananda, Iyengar, Pattabhi Jois) und Zweitausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU.

Leiterin der „Akademie für Hatha-Yoga“ und Ausbilderin an verschiedenen Yogaschulen.

**Seminarzeiten:** Freitag 18.00 – 20.30  
Samstag 09.30 – 12.30 und 14.30 – 19.00  
Sonntag 09.30 – 13.30

**Kosten:** EUR 210,- für Mitglieder BYO  
EUR 245,- für Nicht-Mitglieder

**Dauer:** 18,5 UE á 45 Min.  
**Gruppengröße:** max. 30  
**Ort:** Seminar-Zentrum Liechtensteinstrasse  
Liechtensteinstrasse 39-41, 1090 Wien

**Veranstalter:** YOGA Austria - BYO

**Anmeldung:** Tel: +43 (0) 1 - 50 53 695, E-Mail: [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at), Homepage: [www.yoga.at](http://www.yoga.at)

**Förderung:** Anerkannter Bildungsträger des waff,; [www.waff.at](http://www.waff.at)

---

A - 1070 WIEN, Neustiftg. 14/2/R2  
Kto.Nr. P.S.K. 92082933 BLZ 60000  
IBAN : AT16600000092082933  
BIC: OPSKATWW  
ZVR-Zahl: 681993052



---

T: 01 / 50 53 695  
Email: [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)  
Online: <http://www.yoga.at>  
DVR: 0869627