

Programm 2009/2010
Yoga und Pilates



Familienzentrum Grieskirchen

Wagnleithnerstraße 2, 4710 Grieskirchen
Tel.: 07248.63600, Fax: 07248.63601
e-mail: famzgr@aon.at
homepage: <http://familienzentrum.4050.org>
Bürozeiten: Mo + Mi von 08:00 bis 13:00

Pilates

*"Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied.
Nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied
und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper."* (Joseph Pilates)



Pilates vereinigt die Komponenten Körperwahrnehmung, Balance, Kräftigung und Dehnung. Die Tiefenmuskulatur, die maßgeblich für eine aufrechte, gesunde Haltung und ein gutes Muskelkorsett verantwortlich ist, wird durch präzise Bewegungen besonders gekräftigt. Die Körperhaltung und somit das gesamte Erscheinungsbild werden entscheidend verbessert. Sie lernen sich natürlich und bewusst zu bewegen und gleichzeitig zu stabilisieren.

Kurs 1: Mi, 14. Okt. – 16. Dez. 2009 17:35 – 18:35 Uhr

Kurs 2: Mi, 13. Jän. – 24. Mär. 2010 17:35 – 18:35 Uhr
(Semesterferien kursfrei!!)

Leitung: Mag. Ingrid Pözlberger
**(Physiocoach, Sportpädagogin, dipl. BodyVital Pilates-
und Wirbelsäulentrainerin)**

Beitrag: € 45,- (jew. Mi, 10x) **Anmeldung erforderlich!!!**

Wo: VS Grieskirchen (Mehrzweckraum)
In Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Grieskirchen

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

Programm 2009/2010
Yoga und Pilates



Familienzentrum Grieskirchen

Wagnleithnerstraße 2, 4710 Grieskirchen
Tel.: 07248.63600, Fax: 07248.63601
e-mail: famzgr@aon.at
homepage: <http://familienzentrum.4050.org>
Bürozeiten: Mo + Mi von 08:00 bis 13:00

Hatha-Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist ein effektives Ganzkörpertraining mit leicht nachvollziehbaren Übungen, Bewegungsabläufen und Atemtechniken. Es verschafft einen elastischen, gesunden Körper und einen frischen, entspannten Geist.



Kurs 1: Di, 29. Sep. – 01. Dez. 2009 **10 x** 19:00 – 20:30 Uhr
Beitrag: € 87,50 / € 82,50 (10x 90 min) **Anmeldung erforderlich!!!**

Kurs 2: Di, 19. Jän. – 16. Mär. 2010 **8 x** 19:00 – 20:30 Uhr
Beitrag: € 70,-- / € 66,-- (8x 90 min) **Anmeldung erforderlich!!!**

Leitung: Mag. Barbara Gösweiner (*Dipl. Yogatrainerin*)
Dr. Christian F. Wolf (*Yoga- und Meditationslehrer*)

Wo: VS Grieskirchen (Mehrzweckraum)

In Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Grieskirchen

Mitzubringen: Decke; bequeme Kleidung; nach Möglichkeit ca. 1 Std. vor Beginn nichts essen

Diamond-Yoga – MEDITATION für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Diamond Yoga ist ein yogisches Energieprogramm, das durch einfache meditative Körperübungen und mentale Aufmerksamkeitslenkung gezielten Einfluss auf das Vitalsystem nimmt. Meditation führt zu allgemeiner Entspannung und innerer Balance.



Kurs 1: Di, 29. Sep. – 01. Dez. 2009 **10 x** 20:30 – 21:30 Uhr
Beitrag: € 62,50 (10x 60 min) **Anmeldung erforderlich!!!**

Kurs 2: Di, 19. Jän. – 16. Mär. 2010 **8 x** 20:30 – 21:30 Uhr
Beitrag: € 50,-- (8x 60 min) **Anmeldung erforderlich!!!**

Leitung: Dr. Christian F. Wolf (*Yoga- und Meditationslehrer*)

Wo: VS Grieskirchen (Mehrzweckraum)

In Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Grieskirchen