

Kinder üben nicht Yoga, Kinder erleben ihn

Yoga für Kinder unterstützt die Kinder in ihrer Entwicklung. Wettbewerb oder Konkurrenzdenken sind tabu, jeder ist gut, niemand ist besser oder schlechter.

Und vor allem: Jeder ist wichtig! Mit Yoga wie ein Baum in den Himmel wachsen, wie eine Kobra durch den Dschungel schlängeln oder wie ein Schmetterling

über eine Blumenwiese flattern ... Bewegung – Entspannung – Spiel – Spass – das ist Kinderyoga.



Über mich

Meinen 1. Kontakt mit Yoga hatte ich in einem Yoga-Kurs im Jänner 2011. Fasziniert von den persönlichen Erfahrungen, begann ich bald darauf die Ausbildung zur Kinderyoga Übungsleiterin. Nach dem 1. Kinderyoga-Kurs war für mich klar, dass ich auch Erwachsenen Yoga näherbringen möchte und ich startete bald darauf mit dieser Ausbildung. Dieser folgten bald darauf Ausbildungen für Gesund-

heits-Yoga, Cranio Sacrale Körperarbeit, Meditations-Coach, Thai Yoga und aktuell Yoga Therapie. Seit 2011 leite ich Yogakurse für Kinder und seit 2013

für Erwachsene bis 75+ Jahren. Meinen KursteilnehmerInnen den Weg des Yoga näher zu bringen, ist für mich eine sehr bereichernde und schöne Aufgabe.



Heike Hirschbichler-Springer
Hans-von-der-Sann-Str. 36
8790 Eisenerz



T + 43 660 76 77 668
M heike@twin.at
W www.yocrame.at





*Ich begleite dich
gerne auf deiner
Reise zu dir selbst*

Dein Körper ist ein Wunderwerk, das sich von Natur aus sehr gut gegen äußere Einflüsse schützen kann. Dieses Wunderwerk kann allerdings durch Fehlbelastungen, ungesunde Ernährung etc. aus dem Gleichgewicht kommen. Muskeln verspannen sich um Fehlbelastungen zu kompensieren und verursachen Schmerzen. Mit Yoga kannst du deinem

Wunderwerk helfen, auf körperlicher und auf mentaler Ebene wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Yoga ist eine Reise zu dir selbst, du nimmst dich selbst wahr über deine Atmung und über die Körperübungen (Asanas). Ziel ist weder der Kopfstand noch andere schwierige Übungen, sondern

deinen Körper zu schätzen, zu lieben und so zu akzeptieren, wie er ist. So schaffst du Raum für Neues und für Veränderung und reißt die Mauern, die du um dein Herz gebaut hast nieder. Verschiebe deinen Fokus und dein Herz wird wachsen.

Yogakurse für Kinder und Erwachsene

Ganzheitlicher GESU-Yoga mit NMT (Neuromuskuläre Tiefenentspannung)

In der Gesundheits-Yoga Einzelsitzung gehe ich auf deine individuelle Situation ein und erstelle dir ein auf deine Bedürfnisse abgestimmtes Übungsprogramm für zu Hause.

Dauer: 1 Stunde

Thai Yoga Energiearbeit

Eine effektive Möglichkeit, den Energiefluss (Prana) wieder in Schwingung zu bekommen und Blockaden zu lösen. Thai Yoga wird als passives Yoga bezeichnet. Über die ganzheitliche Behandlungsabfolge wird eine tief greifende Entspannung sowie ein energetisches Gleichgewicht im gesamten Organismus erwirkt.

Dauer: 2 Stunden

Cranio Sacrale Körperarbeit

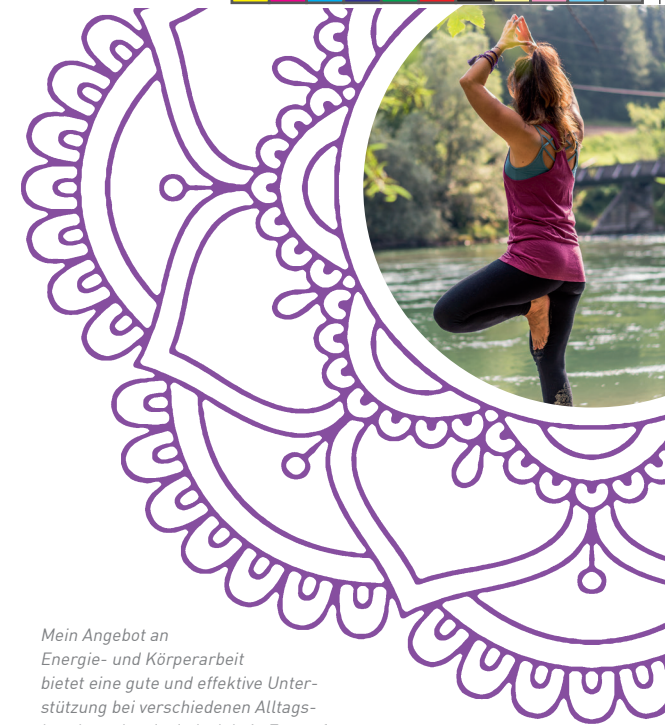
Eine sanfte, zugleich aber ungemein effektive Methode, dem Körper die Chance zu geben, sich selbst von Schmerzen und Blockaden zu befreien. Die Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit, die im Schädel und der Wirbelsäule zirkuliert dient als Indikator. Sie kann ertastet und somit Blockaden aufgespürt und gelöst werden.

Dauer: 1 Stunde

Geführte Meditation (Einzel oder in Gruppen)

Der Weg zu innerem Frieden und Gelassenheit. Erlaube deinem Verstand für einen Moment ruhig zu sein, für viele ist das jedoch sehr schwer. Meditation ist ein Werkzeug, das dem Menschen ermöglicht, in einem Zustand frei von Gedanken, ein Gefühl für sich selbst bzw. die wahre Natur des Universums zu bekommen.

Dauer: 1 Stunde



Mein Angebot an Energie- und Körperarbeit bietet eine gute und effektive Unterstützung bei verschiedenen Alltagsbeschwerden, ist jedoch kein Ersatz für eine medizinisch-fachliche Betreuung durch einen Arzt!

Yoga is the journey of the self, through the self, to the self