

## Mag. Roswitha Schneider

Yogapraxis seit 1977/78.

Unterrichtet Yoga seit 1987.

Ausbildung beim Berufsverband Deutscher Yogalehrer BDY 1986-1990; danach Weiterbildung bei mehreren europäischen und indischen Lehrern verschiedener Yogarichtungen, v.a. in der Arbeit mit Marmas (vitale Stellen) und in Ayurveda bei R. Bögle (Yoga Forum München), **Hatha Yoga** nach Iyengar; sowie bei den Ärzten Dr. I. Dalmann/ M. Soder (Yogazentrum Berlin) - **Viniyoga** nach Desikachar, sanftes bis kräftiges **Astanga Yoga**. Unterricht und Weiterbildung in **Ayurveda** bei Dr. Narendra Bhatt (Bombay). **TriYoga Flow** bei Kali Ray - Basic level.

Ausbildung in der **Spiraldynamik** bei Dr. Larsen (Schweiz).  
Weiterbildung betreffend **Osteoporose** (Orthopäd. Spital Speising, bei Prof. Dr. Tielscher ).  
Gründungsmitglied des Berufsverbandes der Yogalehrer Oesterreichs BYO.

## Was ist Yoga?

Yoga hat die Gesundung und Gesunderhaltung des Körpers, des Geistes und der Seele als Ziel. Dementsprechend sind alle Bewegungen an den eigenen Atemrhythmus angepasst, begleitet und unterstützt mit dem philosophischen Gedankengut u.a. des Samkhya und der Sutren von Patanjali. Im körperlichen ganzheitlichen Üben, erkenne ich meine Grenzen und entwickle ein Verständnis für meine ganz persönliche Situation und ich bin in der Lage zu entscheiden, was gut für mich ist. Denn Yoga ist eine Herzensbildung im Besonderen.

## Ich freue mich auf Ihr Kommen.

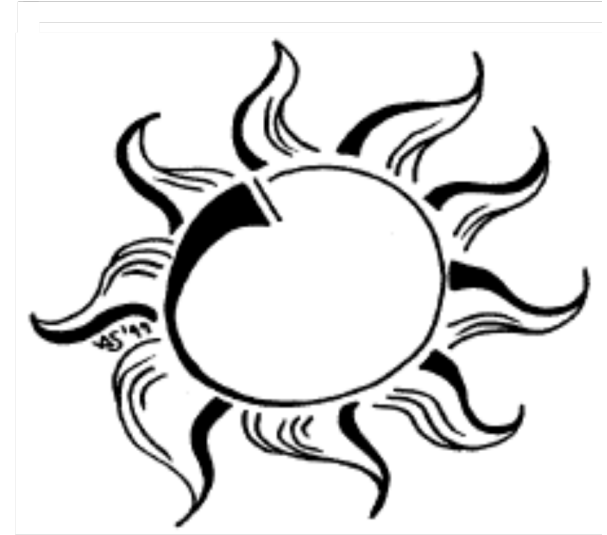
Mag. Roswitha Schneider

Dipl. Yogalehrerin der Europäischen Yoga Union

Berufsverband der Yogalehrer Oesterreichs

Berufsverband der Deutschen Yogalehrer

## ... mehr als Fitness ...



# Yoga

in Mauer

September 2019 - April 2020

Mag. Roswitha Schneider

Dipl. Yogalehrerin

BYO - BDY - EYU

Tel. & Fax 01 / 923 36 31

Mobil: 0699 / 1 923 36 31

[E-mail: yoga.rs@gmx.at](mailto:yoga.rs@gmx.at)

[www.yogainmauer.at](http://www.yogainmauer.at)

## KURSIONFORMATIONEN



### Anmeldung:

Unbedingt erforderlich unter

**Tel. & Fax 01 / 923 36 31**

**Mobil: 0699 / 1 923 36 31**

**E-Mail: [yoga.rs@gmx.at](mailto:yoga.rs@gmx.at)**

### Kursbeitrag:

Anzahlung: EUR 50,00

Restzahlung vor Kursbeginn

**Bankverbindung:** Erste Bank

IBAN: AT39 2011 1000 3671 2604

BIC: GIBAAWWXXX

**Erwachsene (22x):**

EUR 370,00

**Schüler, Studenten, Jugendliche (22x):**

EUR 335,00

**Wintersemester:** 24.09.2019 - 01.04.2020

Jeder Kursteilnehmer übt in

**EIGENER Verantwortung.**

## AKTUELLE KURSE



### Ort:

"Am Spiegeln"

Seminarzentrum/hotel

Johann Hörbiger Gasse 30

1230 Wien

### Einführungskurse:

Vorbereitung für Aufbaukurse

**Dienstag (22x):** Kursbeginn **24.09.2019**

18:00 - 19:30 h

**Mittwoch (22x):** Kursbeginn **25.09.2019**

10:10 - 11:40 h

### Aufbaukurse:

**Mittwoch (22x):** Kursbeginn **25.09.2019**

08:30 - 10:00 h

18:00 - 19:30 h

**[Aktuelles im Internet!](#)**

## HINWEISE



### Bekleidung

Bequeme Hose (Jogging- oder Trainingshose: im Bund locker)

Woll oder Baumwollsocken

### Mitzubringen:

Warme Wolldecke

leichte 2. Decke

rutschfeste Übungsmatte

### Einzelstunden und Einstiege

jederzeit möglich (für Erwachsene - Schwangere und Jugendliche)

**Änderungen vorbehalten!**