

MAG. ANDREA UDESHA KUBESCH

INFO@SPIRITOFYOGA.AT

WWW.SPIRITOFYOGA.AT

Studium Pädagogik & Psychologie
NLP – Practitioner und Master im ÖDV-NLP
Kommunikation und Konfliktmanagement
Yogalehrerin und Lehrtrainerin (Mitglied im BYV, BYO)
Fortbildungen in Yoga Nidra und Entspannungstechniken
Tanzpädagogin



Meine langjährige Erfahrung (ca. 20 Jahren) im Yoga bereichert all meine Arbeits- und Lebensbereiche. Ich bin seit mehr als 10 Jahren Trainerin in der Erwachsenenbildung und seit 4 Jahren unterrichte ich vorwiegend **Yoga und Stressmanagement** sowohl in Unternehmen, Institutionen, im Sozialbereich als auch in Privatkursen und als Lehrtrainerin in Yoga-Ausbildungen.

BARBARA KRONBERGER

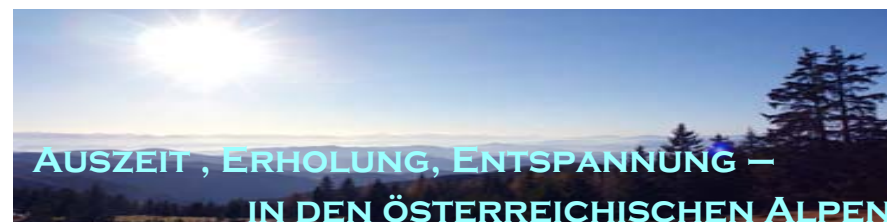
OFFICE@BEFIT.AT

WWW.BEFIT.AT

Diplomierte Shiatsu Praktikerin
Akupressur-Ausbildung nach den Grundlagen der Traditionellen chinesischen Medizin
Ausbildung in anderen Massagemethoden (Chairmassage, Fussreflexzonen-therapie, Akupunktmassage, Gelenks- und Ohr-Akupunktmassage).
Fortbildungen in Cranio-Sacraler-Therapie, Lomi Lomi Nui und in Pranahealing.



Durch meine mehr als 10-jährige Tätigkeit in einer eigenen Praxis für Shiatsu und Massage in Graz, ergab sich immer mehr die Nachfrage, auch Menschen am Arbeitsplatz zu massieren. Die Chairmassage (eine Kombination aus Shiatsu und klassischer Massage) bietet hierfür eine ideale Grundlage. Daraus entstand eine enge Zusammenarbeit mit vielen Unternehmen, die an der Gesundheitsvorsorge für ihre Mitarbeiter interessiert sind. Als Lehrtrainerin für Shiatsu und Chairmassage in Österreich und Deutschland gebe ich meine in der Praxis gesammelten Erfahrungen weiter.



YOGA UND SHIATSU



29. APRIL- 2. MAI 2010

**GÖNNE DIR EINE AUSZEIT,
ENTSPANNUNG UND REGENERATION
MIT YOGA UND SHIATSU
IN DEN ÖSTERREICHISCHEN ALPEN.**

SEMINARLEITUNG:

BARBARA KRONBERGER – SHIATSU

MAG. ANDREA UDESHA KUBESCH – YOGA & NLP



Dieses Seminar ist EINE AUSZEIT – ein Abschalten vom Alltag. Kein Fernseher, kein Handy, nur umgeben von der Kraft der Berge, den schönsten Sonnenuntergängen - der Stille der Natur.

Mit YOGA wollen wir unseren Körper wieder bewusst wahrnehmen und ihn auf achtsame Weise mobilisieren, kräftigen und dehnen. Durch vielschichtige Übungen ist Yoga auch ein Weg der Bewusstseinsbildung und persönlichen Entwicklung. Yoga ist ein Lebensweg - er fordert Geduld, Achtsamkeit, Vertrauen und Disziplin.



Durch YOGA ATEM- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN stärken wir unsere Vitalität und unsere mentalen Fähigkeiten.

Mit MEDITATIONEN tauchen wir in die innere Stille ein und besinnen uns auf das Wesentliche. Das erhabenste Ziel des Yoga ist die Berührung unseres wahren Selbst, tiefen Wissens und Glückseligkeit.



SHIATSU ist eine energetisch wirksame Körperarbeit zur ganzheitlichen Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Diese Behandlung findet bekleidet auf einer Matte am Boden statt. Durch sanften Daumen- und Handballendruck behandeln wir uns an bestimmten Druckpunkten entlang der Meridiane. Hinzu kommen entspannende Dehnungen, Rotationen, Schaukelbewegungen und streichende Griffe.



In dieser Woche erlernen wir einfache Methoden und Griffe um uns selbst und andere zu behandeln und die physische und psychische Gesundheit zu stabilisieren.

Massage wird oft als die vergessene Sprache bezeichnet - durch liebevolle Berührung können sich Geist und Körper entspannen.

Ziel dieser Woche ist das Erlernen STRESSABBAUENDER YOGAÜBUNGEN und REGENERATIVER SHIATSU-TECHNIKEN, um den Anforderungen des täglichen Lebens und des Berufsalltages besser begegnen zu können.

**ENTSPANNUNG IST EIN WUNDERBARES GLÜCKSGEFÜHL,
DAS NIEMALS ENDET.**



YOGA UND SHIATSU RETREAT IM BIOLANDHAUS ARCHE

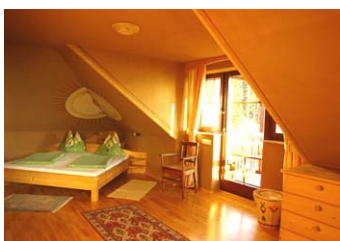
WWW.BIO.ARCH.HOTEL.AT

Die ARCHE steht in einer intakten Naturlandschaft in Wälder eingebettet, umhüllt von sauberer Luft, die einen so richtig durchatmen lässt. Die Norische Region zählt zu den sonnenreichsten Gegenden Mitteleuropas.

Die ARCHE besteht aus Ziegeln und viel, viel Holz und neu auch aus Lehm. Warmwasser wird mit der Kraft der Sonne aufbereitet. Positiv rechtsdrehendes Quellwasser (weich und nitratarm) verwöhnt dich im ganzen Haus.



Das Haus ist rauchfrei. Die Zimmer sind mit Liebe eingerichtet, die Vollholzmöbel sind naturbehandelt



und formaldehydfrei. Fenster, Türen, Wände sind mit Naturfarben gestrichen. Naturtextilien und Gesundheitsbetten versüßen deinen Schlaf.

Einmal hier angekommen, fällt es leicht, sich auf das Wesentliche zu besinnen.

BARBARA KRONBERGER – SHIATSU

+43/676/62 08 703

OFFICE@BEFIT.AT

WWW.BEFIT.AT

MAG. ANDREA UDESHA KUBESCH – YOGA & NLP

+43/664/974 36 16

INFO@SPIRITOFYOGA.AT

WWW.SPIRITOFYOGA.AT

ANMELDUNG: YOGA UND SHIATSU
29.APRIL -2.MAI 2010 AUF DER SAUALPE
ANMELDESCHLUSS: 6. APRIL 2010

NAME: _____

ADRESSE: _____

EMAIL: _____

TEL: _____

KOSTEN: 450.-€ (SEMINAR INKL. UNTERKUNFT MIT HP, WELLNESSBEREICH)

Die Anmeldung ist gültig mit der Einzahlung des gesamten Betrages bis spätestens 6. April 2010 auf untenstehendes Konto.

Bei Rücktritt 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Stornogebühr von 50% einbehalten, ab 10 Tage 80%, am Seminartag 100%.

Sollten die Veranstalterinnen das Seminar absagen müssen, wird der volle Betrag zurückerstattet.

Bankverbindung: Raiffeisenlandesbank Steiermark

Mag. Kubesch Andrea

KTo Nr: 71.209

BLZ: 38000