

## Wochenplan Kurse

### Montag

**18.30 bis 20.00** **Vinyasa Yoga, Level II**  
Sibylle Starkbaum

### Dienstag

**09.00 bis 10.30** **Morgenstunde in Bewegung**  
Sibylle Starkbaum

**16.45 bis 18.15** **Golden Age Yoga**  
Sibylle Starkbaum

**18.30 bis 20.00** **Vinyasa Yoga Level I**  
Sibylle Starkbaum

### Mittwoch

**17.00 bis 18.00** **Teen Yoga**  
Stefanie Lagler

**18.30 bis 20.00** **Hatha Yoga**  
Stefanie Lagler

### Donnerstag

**15.15 bis 16.15** **Bambini Yoga**  
Stefanie Lagler

**16.30 bis 17.30** **Kids Yoga**  
Stefanie Lagler

**18.30 bis 20.00** **Kundalini Yoga**  
Gertraud Pöchlauer

### Freitag und Wochenende

diverse Workshops siehe Flyer bzw Sonderankündigungen

#### Kursleiterinnen:

Sibylle Starkbaum:

Yogalehrerin, Tänzerin, Alexander-Technik-Lehrerin

**Yoga ist für mich:** „dranbleiben-und-geschehen-lassen“

Stefanie Lagler, Bakk.:

Hatha-Yoga-Lehrerin, Kinderyogalehrerin

**Yoga ist für mich:** „meine Zeit für mich selbst. Es hilft mir dabei, Körper und Geist fit zu halten, mein Selbstbewußtsein zu stärken und über mich selbst hinauszuwachsen.“

Gertraud Pöchlauer:

Kundalini-Yoga-Instructor, Yoga-Therapie-Praktizierende, Kinesiologin, DGKS

**Yoga ist für mich:** „eine wertvolle Kraftquelle, ein Ruhepol und gibt mir mentale Stärke.“

#### Kursort:

Verena Sykora

Physiotherapie, Osteopathie i.A. & Bewegungspraxis

Unterer Stadtplatz 35

3340 Waidhofen an der Ybbs

**Anmeldung** unter 0676/840085666 oder  
kurse@sykora.tv

#### Anmerkungen zu den Kursen

- Bequeme Trainingsbekleidung mitbringen. Yogamatten werden zur Verfügung gestellt. Eigene Matten gibt es auch zu kaufen.
- Vor den Unterrichtseinheiten ca. 1,5 bis 2 Stunden nichts Schweres essen.
- Vorher viel trinken!
- **Achtsamkeit:** Die eigenen Grenzen erkennen und akzeptieren. Auf gar keinen Fall überfordern. Bei akuten Schmerzen pausieren bzw. aufhören!
- **Pünktlichkeit:** Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn erscheinen, damit man in Ruhe, ohne Hektik ankommen kann.
- **Stille:** Mobiltelefone sind bitte in der Garderobe abzuschalten, der Yogaraum sollte ein Ort der Stille sein.



## Yoga & Bewegung

Kurse Herbst/Winter 2015/16



## Vinyasa-Yoga Level I und II

Vinyasa Yoga fördert den Energiefluß, die Kraft und Beweglichkeit, hilft Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat durch ein neues Körperbewußtsein zu lindern. Fließende Übergänge der erlernten Asanas ergeben den „Flow“, der mit Musik geübt wird und ein typisches Merkmal für diese Yogaart ist.

Kursleitung: Sibylle Starkbaum

**Level I:** Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr  
wöchentlich ab 15.09.2015

17 Einheiten  
€ 255

**Level II\*:** Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr  
wöchentlich ab 14.09.2015

16 Einheiten  
€ 240

\*mit Yoga-Vorkenntnissen

## Morgenstunde in Bewegung

Eine bewegte Einstimmung in einen beschwingten Tag überwiegend mit Elementen des Vinyasa Yoga. Kleine Ausflüge in die Welt weiterer Bewegungslehren wie die Alexander Technik und Körperwahrnehmungstechniken, lassen diese Einheit zu einem Training werden, dass sofort Wohlbefinden und ein neues Körpergefühl auslöst.

Kursleitung: Sibylle Starkbaum

Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr  
wöchentlich, ab 15.09.2015

17 Einheiten  
€ 255

## Golden Age Yoga

Dieser Kurs ist besonders für Menschen in fortgeschrittenen Jahren geeignet und es werden körperliche Einschränkungen berücksichtigt. Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken, das Atemvolumen zu verbessern und in jeder Hinsicht beweglich zu bleiben. Durch achtsames, langsames Ausführen der Asanas mit Entspannungsphasen dazwischen, stellt sich bald ein erneuertes Körpergefühl ein!

Kursleitung: Sibylle Starkbaum

Dienstag, 16.45 bis 18.15 Uhr  
wöchentlich, ab 06.10.2015

14 Einheiten  
€ 210

## Schnupperstunde

für Vinyasa Yoga und Hatha Yoga

Ein Kennenlernen der Yoga Grundlagen!

Die wichtigsten Übungen (Asanas) werden im Detail geübt und verschiedene Atemtechniken (z.B. Pranayama) erlernt. Dabei wird auf alle Fragen genau eingegangen. Geeignet für Yoga-Einsteiger, aber auch Fortgeschrittene, die die Yogaart und die persönliche Note des Yogainstructors kennenlernen möchten.

je  
€ 15

**Hatha Yoga :** Mittwoch, 02.09.2015 18.30 bis 20.00 Uhr

Kursleitung: Stefanie Lagler

**Vinyasa Yoga:** Montag, 07.09. 2015 18.30 bis 20.00 Uhr

Kursleitung: Sibylle Starkbaum

## Intensiv-Hormonyoga-Workshop

Dynamische Körper- und Atemübungen, verbunden mit Techniken mentalen Energielenkens und Anti-Stress-Übungen zur Anregung des Drüsensystems, können ein medikamentenfreies Mittel zur Regulierung und Unterstützung des Hormonhaushaltes sein. Der weibliche Hormonhaushalt mit Menstruation, Wechseljahre, Fruchtbarkeit und Energieniveau stehen im Mittelpunkt. In 10 Übungsstunden wird die komplette Übungsserie erlernt. Weiterüben ist mit einem Übungsskript zu Hause möglich.

Kursleitung: Sibylle Starkbaum

**1. Workshop:** 06.11.2015 bis 08.11.2015 oder

**2. Workshop:** 22.01.2016 bis 24.01.2016

Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr (2Std)

Samstag, 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr (6 Std.)

Sonntag, 9.30 bis 11.30 Uhr (2 Std)

Kosten  
€ 130

## Hatha Yoga

Hatha Yoga vereint Körper und Geist. Kraftvolle Übungen und Atemtechniken begleitet von kleinen Meditationspraktiken unterstützen die bewusste Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit und die Gedanken in Einklang zu bringen.

Kursleitung: Stefanie Lagler

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr

10 Einheiten ab 09.09.2015

10 Einheiten  
€ 150

## Teen Yoga 11 bis 16 Jahre

Gemeinsam erfahren die Jugendlichen die ausgleichende Wirkung von Yoga für Körper und Geist. Beweglichkeit üben, Kräftigung, Kopfstände und andere Bewegungskünste erlernen, das beinhaltet die abwechslungsreich gestalteten Einheiten.

Abgestimmte kreative Entspannungsübungen und Meditationen fördern Stressbewältigung.

Kursleitung: Stefanie Lagler

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr

1. Block: 7 Einheiten/ 16.09.2015 bis 28.10.2015

2. Block: 7 Einheiten/18.11.2015 bis 13.01.2016

je Block  
€ 60

## Kinder-Yoga

**Bambinis** 3,5 - 6 Jahre (Kindergartenalter)

**Yogakids** 6 - 10 Jahre (Volksschule)

Eine Reise in die spielerisch bewegte Yogawelt der Sonne, Tiere & Bäume. Kindgerechte Positions-, Meditations- und Atemübungen für Motorik, emotionale Wahrnehmung und Konzentration.

Kursleitung: Stefanie Lagler

**Bambinis:** Donnerstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Yogakids:** Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

1. Block: 7 Einheiten / 17.09.2015 bis 29.10.2015

2. Block: 7 Einheiten / 19.11.2015 bis 14.01.2016

je Block  
€ 60

## Kundalini Yoga

mit Elementen aus der Yogatherapie

Das Energieyoga! Neben Körper-, Meditationsübungen und Tiefenentspannung werden auch Ernährung- und Lebensführungslehren der yogischen Lebensweise erfasst. Jede Einheit ist daher auf ein Thema aufgebaut und passt immer zu unserem Biorhythmus der Jahreszeit. Individualisiert wird sie durch die Integration von Elementen aus der aktuellen Yogatherapie.

Kursleitung: Gertraud Pöchlauer

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

wöchentlich, ab 24.09.2015

offener Kurs

€ 15 je Einheit  
€ 135 10er-Block