



Yoga mit Cranio Sakraler Berührung

**Ashtanga Yoga
Yoga Therapie**

www.mavieyoga.at

**Cranio Sacrale
Behandlung**



MAVIE YOGA CLUB Wien - Yoga & Cranio Sakrale Heilarbeit

Liebe, verehrte Leserschaft!

Wer Yoga übt, sollte auch Yoga praktizieren. Wir beginnen damit auf der Matte, in dem wir das Erlernen, was uns eigentlich im Leben am meisten unterstützt und hilft.

Die Yoga-Essenz, um die es geht und was uns Yoga überhaupt beibringen will, ist weit abseits der Asana (Position) angesiedelt. Die Asana ist die Eingangstür. Wenn wir imstande sind diese Tür für uns gefunden zu haben, wenn wir es schaffen diese zu öffnen und hindurchzugehen, dann kommen wir mit jedem Schritt, den wir tun, näher an ein Wissen heran, dass uns hilft das Leben besser zu verstehen und zu leben.

Yoga lehrt uns in schwierigen Situationen ruhig und besonnen zu bleiben, ruhig durch und weiter atmen zu können. In schwierigen Situationen, wenn Emotionen überwältigend sind, trotzdem liebevoll, überlegt und mitfühlend sprechen, agieren und reagieren zu können. Immer wieder auch nach den

größten Herausforderungen im Leben zurückzukehren zu uns selbst, in die eigene Mitte, in die Ruhe, in den eigenen Seelenfrieden. Mit größtem Verantwortungsgefühl für sich selbst, den Menschen um uns herum, allen Lebewesen und der Erde gegenüber, agieren und zu handeln.

All diese Dinge sind die wahre Yoga-Praxis.

Um all das zu praktizieren, braucht es eine Stabilität, ein Fundament unseres eigenen Systems. Und das erlernen und erhalten wir über die einzelnen Asanas. Der perfekte stabile Stand, das Fundament damit all das Wachsen, Gedeihen kann um was es im Leben für einen Menschen vor allem gehen könnte.

Die Workshops im Juli und August decken genau diese Themen ab:
"Die Prinzipien von Yoga"

Wenn es Dich interessiert, melde Dich zu den Workshops an. Diese Workshops vermitteln Wissen weit über die einzelne Asana hinaus.

MYCV - MAVIE Yoga Club Vienna

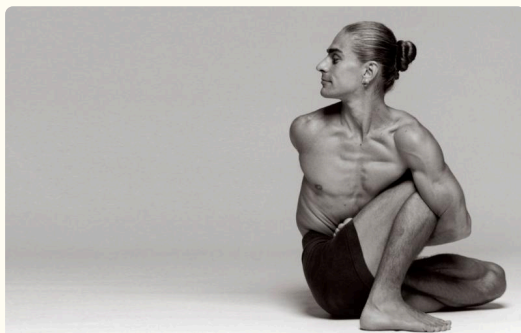
INFOS und Workshops im Sommer Juli / August

Mysore Früh Klassen:

Anscheinend ist das Interesse an den Früh Klassen doch nicht ganz abgeflaut. Solange Bedarf besteht, bleiben die Klassen (Dienstag, Donnerstag, Freitag) selbstverständlich mit Freude aufrecht.



Yoga in Bratislava mit Petri - wer kommt mit?



Petri Räisänen ist von 19. - 22. November in Bratislava.

Der Yoga Lehrer von dem ich wohl am meisten gelernt habe ist in Bratislava.

Er beginnt am Donnerstag Abend mit einer geführten Einheit und ab

Freitag mit Mysore Frühklassen und am Nachmittag ist das Programm reichhaltig und informativ über Yoga Asanas, Pranayama etc.

Ich möchte hinfahren. Wer möchte gerne mitkommen? Bratislava hat eine nette Altstadt und wir könnten gemeinsam einen schönen Ausflug machen.

INFOS & Kosten und Programm findet ihr auf der Homepage von Karma Yoga.

<https://karmayoga.sk/products/petri-raisanen-bratislava-slovakia-19-22-11-2026?>

WORKSHOPS in den Sommer Monaten (Juli / August)

2 Yoga Workshops (Juli/August) mit den Themen:

JULI: Freitag 31. Juli von 16:30 - 18:50 Uhr.

Prinzipien von Yoga -Zentrierung, Stabilisierung, Grounding, Foundation (1. Serie) Die Grundlagen in jeder Yoga Position verstehen. Yoga hilft uns im Leben auf festen Beinen zu stehen. Korrekte Einnahme von Yoga Positionen und Wahrnehmung der körperlichen Auswirkungen. Richtiges Erlernen und das Wissen um die Asana verändert die gesamte Yoga Praxis.

AUGUST: Freitag 28. August von 16:30 Uhrk - 18:50 Uhr.

Prinzipien von Yoga - Herangehensweise an die 2. Serie, der eine stark öffnende und kräftigende Eigenschaft innewohnt.

Einbau von Asanas in der bestehenden Übungspraxis. Fragestellung: Welche Asanas kann man als Praktizierende(r) einbauen und wie soll die Herangehensweise sein. Diese Fragen sind nur individuell beantwortbar. Im Workshop finden wir die Antworten dazu und setzen diese in der Übungspraxis um.

Kosten: Beide Workshops zusammen 70 Euro.

Jeweils ein Workshop: 40 Euro

Cranio Sakrale Behandlung - Ursachenarbeit versus Symptom

Behandlung

<https://www.mavieyoga.at/cranio-sakrale-behandlung-ursachenarbeit-versus-symptom-behandlung/>

Cranio Sakrale Behandlung - Diagnose Reflux

<https://www.mavieyoga.at/diagnose-reflux/>

Cranio Sakrale Behandlung - Skoliose - Hyperlordose - Hyperkyphose

<https://www.mavieyoga.at/skoliose-hyperlordose-hyperkyphose/>

Cranio Sakrale Behandlungen - Online Anmeldung



Menschen sehnen sich nach Entspannung und Ruhe die anhält. Klarheit finden, die Raum für Neuorientierung bereit hält. Schmerzlinderung auf allen Ebenen. Das eindruckliche Gefühl von Frieden in sich wahrnehmen und erhalten.

All diese positiven Erlebnisse sind Resultat und Teil einer Cranio Sakralen Behandlung.

Termine entweder per Email oder Online.

<mailto:Manuela@mavieyoga.at>

Homepage:

<https://www.mavieyoga.at/craniosacral/>

BLOG zum Thema Yoga & Cranio Sakrale Behandlungen verfasst von Manuela

Der Hexenschuss

Wenn der körperliche Schmerz
eigentlich ein seelischer Schmerz ist



Manuela
Jordan-Sima manuela@mavieyoga.at
Yoga & +43 676 56 660 28
Cranio Gentzgasse 13/1
Sakrale 1180, Wien
Therapie

[Abmelden](#)