



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!

"Prinzipien der Yoga Praxis": Es war das Thema unseres Workshops vom letzten Freitag. Gemeinsam haben wir erarbeitet, geprüft und praktiziert wie eine Yoga Praxis uns zum höchsten Erfolg führen kann. Um eine Genauigkeit in der Praxis aufzubauen braucht es ein Wissen darüber, um was es in Yoga Asanas generell geht. Wenn dieses unbedingt notwendige Grundwissen aufgebaut ist, kann man sich mit der Essenz bzw. der energetischen Bedeutung einer jeder Asana auseinandersetzen. Dieses übergeordnete Verständnis betreffend Energien und wie sie lenkbar sind, welche Rolle der Atem und die Blickrichtung (Drishti) dabei spielt, all das sind Informationen die einem dabei helfen, mit so einer Praxis das Maximale für sich zu erreichen. Vergleichbar mit Kuchenbacken: Der Kuchen gelingt und geht am besten im Backrohr auf, wenn wirklich alle

Ingredienzien hinzugefügt wurden. Die richtige Temperatur im Backofen eingestellt ist und der Kuchen genau nach Anleitung die richtige Zeit im Ofen verbracht hat.

Das energetische Konzept in Gemeinsamkeit mit Atem und den Bandhas haben einen wirklich großen Anteil in dieser Praxis.

Ende August gibt es wieder einen Workshop: Herangehensweise an die 2. Serie. Jeder der schon eine gewisse Übungspraxis hat, kann daran teilnehmen.

MYCV - MAVIE Yoga Club Vienna

INFOS und Workshop im August

YOGA & YOGA Nidra mit Kathi

FREITAG 19:00 - 20:30 Uhr

Kathi leitet seit über 2 Monaten die Klasse Yoga & Yoga Nidra.

Die Klasse ist so aufgebaut, dass zu Beginn eine Asana Serie geübt wird. Danach beginnt die Nidra Sequenz die angeleitet ist und sich wie eine geführte Meditation anfühlt.

InhaberInnen von 10er 20er Blöcken können teilnehmen und es wird bequem eine Klasse abgezogen.



"Connected Breathwork" mit Olivia

Einmalige Gelegenheit im August - weitere Klassen sind im Herbst geplant



SONNTAG 16. AUGUST
16:30 UHR BIS 18:00 UHR

Wir atmen jeden Tag - meist ganz unbewusst. Im Connected Breathwork nutzen wir den Atem bewusst als Werkzeug um wieder mehr mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Mit jedem Atemzug trittst du ein Stück mehr mit Dir in Verbindung.

Jede Session ist eine Einladung, dir selbst auf neue Art und Weise zu begegnen. Der Atem kann Räume in Dir öffnen und Dich mit Deinen Bedürfnissen, Wünschen, deiner Lebendigkeit und Deinem Potential in Kontakt bringen - aber auch mit Deinen Mustern und Schattenanteilen, die im Alltag oft wenig Raum bekommen.

Wenn Dich diese jetzt mal einmalige Gelegenheit und Klasse mit Olivia interessiert bitte schreibe ein Email an Manuela@mavieyoga.at

Eine Klasse kostet 25 Euro
Gruppengröße geplant: 7 Personen

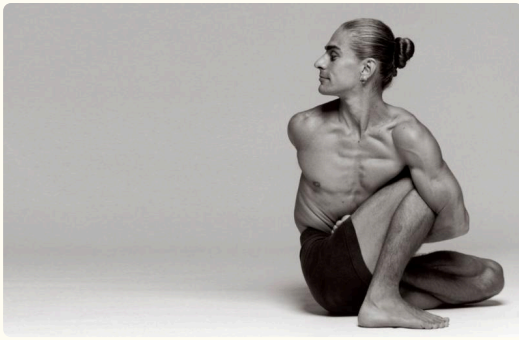
Wir legen eine kurze Pause ein.

Von Samstag dem 8. August bis inklusive Donnerstag 13. August entfallen alle Klassen.

Ab FREITAG 14. August geht es dann wieder mit dem vollen Stundenplan weiter.

Dann habt es mal fein!





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?>

DERZEIT SIND WIR ZU VIERT.
Vielleicht hat noch jemand Lust.

WORKSHOP im Sommer (August)

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 eindrückliche 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/>

Der Hexenschuss

<https://www.mavieyoga.at/der-hexenschuss/>

Geschrieben von Manuela Jordan-Sima

Wenn der körperliche Schmerz
eigentlich ein seelischer Schmerz ist

<https://www.mavieyoga.at/wenn-der-schmerz-tief-im-knochen-sitzt/>

Geschrieben von Manuela Jordan-Sima



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

[Abmelden](#)