



**YOGA PRAXIS**

## **GRUNDKURS**

### ***Einheit von Körper, Geist und Seele***

***„Achtsamkeit, Atemfluss, Kräftigung und Dehnung***

***Entspannungsübungen***

***im Einklang mit dir***

(du wolltest es schon immer probieren)

**Wann:** ab Mittwoch den 13.09.2017 von 18.30 bis 19.50 Uhr  
**Wie oft:** 10 Einheiten zu à 80 min  
Euro 70,-

### **Integraler Yoga mit therapeutischem Ansatz**

**Elisabeth Kaineder**  
**EReinstraße 53c/2**  
Telefonnummer: 0650/8053012  
E-Mail: sundance59@gmx.a

#### **Was wird benötigt:**

Bequeme Kleidung,  
Yogamatte  
Yogablöcke sowie Gurte sind vorhanden,



Ich freue mich, wenn du dir Zeit nimmst dich begeistern zu lassen.  
Deine Begeisterung wird Wellen schlagen, die zu dir zurückkommen.

## *Biografie*

*Mein Name ist Elisabeth Kaineder ich wurde am 17.08.1959 in Unterpremstätten geboren, ich bin verheiratet und habe 3 Kinder und 3 Enkelkinder, unsere Tiere Hund, Katze, ergänzen unser lebendiges zusammen sein.*

*Neben meinem sicheren Einkommen als Landesbedienstete sowie liebevoller Unterstützung meines Mannes absolvierte ich an der*

*Yoga Akademie 2010 die Lehrerausbildung, es folgten 2 Vertiefungsjahre Yoga Shadana ,Yoga Mandiram.*

*Da Gesundheit eine Einheit bildet von Körper Geist und Seele absolvierte im Anschluss die 4 jährige*

*Ausbildung bei Svastha Yoga & Ayurveda Yoga Therapieausbildung - Dr. G. Niessen u. Ganesh Mohan*

*In fachlicher und kompetenter Unterweisungen in Theorie und Praxis durch die laufenden Modulen.*

*2013 fand ich eine wunderbare Ergänzung meines Weges durch LÜ JONG. Ich nehme die Belehrungen sowie die Zertifizierung so liebevoll an wie Tulku Lobsang sie uns lehrt.*

*Ich unterrichte nun seit vielen Jahren in Graz und freue mich sehr nach dem Umzug nach Grambach.*

*Auch hier in unserer neuen Heimat eine Yogagruppe anzubieten dürfen.*

*Mein Leben ist ein liebevolles Lernen ohne Ende, somit bin ich auf dem Weg und teile gerne meine Erfahrungen mit anderen.*



*Ich freue mich, wenn du dir Zeit nimmst dich begeistern zu lassen. Deine Begeisterung wird Wellen schlagen, die zu dir zurückkommen.*