

# YOGA

*Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus seinem Körper, so dass der Garten wachsen kann.*

B.K.S Iyengar

Yoga bedeutet übersetzt **Verbindung** und das ist auch **mein Ansatz beim Yoga-Unterricht**. Ich entwickle meine Stunden auf der Basis des **Hatha-Yoga** und fallweise fließen **Yin-Yoga** Elemente ein. Zusätzlich gibt es **eigene Yin-Yoga Einheiten**, wo wir uns intensiv mit dieser sanften und tief wirksamen Praxis beschäftigen.

Die Yoga-Haltungen werden **je nach Beweglichkeit und individueller Situation** der TeilnehmerInnen angeleitet. Dabei achte ich sehr darauf, dass die persönlichen und körperlichen Grenzen der TeilnehmerInnen berücksichtigt werden.

**Die Stunden sind abwechslungsreich** gestaltet, damit man sich nach einer Einheit besser, gekräftigt und bestärkt fühlt. Dabei darf natürlich die **Freude** nicht zu kurz kommen - **Yoga soll Spaß machen**, es darf auch herzlich gelacht werden. :-)  
Schließlich geht es im Yoga nicht darum stabil auf dem Kopf zu stehen, sondern fest **mit beiden Füßen auf der Erde**.



ULLI FARNLEITNER



Nuad-Praktikerin  
Dipl. Yoga-Lehrerin  
Dipl. Gesundheits- und  
Krankenschwester

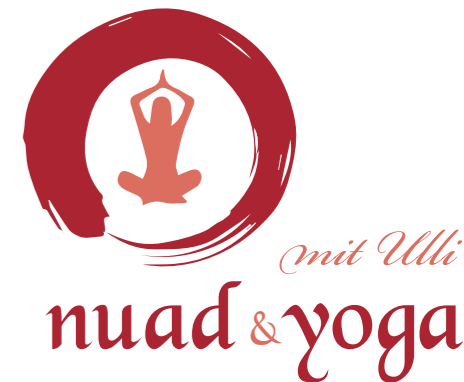
Weidenweg 325  
2724 Maiersdorf

0664/220 22 18

yoga@ullifarnleitner.at  
www.ullifarnleitner.at



*Die Menschen zu ermutigen, sich selbst und ihren Körper mehr zu schätzen, sich zu lieben und als einzigartig wahrzunehmen.*





## NUAD

Nuad bedeutet übersetzt „heilsame Berührung“. Es ist eine intensive, zugleich sehr wohltuende, uralte **Behandlungstechnik der passiven Mobilisation** des Körpers. Dabei liegt man angezogen, in bequemer Kleidung, auf einer Matte am Boden.

Oberflächliche und tiefsitzende Verspannungen werden durch Drücken und Dehnen mittels Daumen, Hand, Ellbogen und Füßen gelockert und gelöst. Die Energie kann wieder harmonisch durch den Körper fließen - du fühlst dich **entspannt und zugleich voller Energie**, geistiges und körperliches Wohlbefinden stellen sich ein.

### Nuad hilft ...

- bei körperlicher und mentaler Anspannung
- die Beweglichkeit zu steigern
- bei der Verbesserung der Körperwahrnehmung
- beim Abbau von Spannungen und Stress

### Mein Nuad Angebot

- Einstiegsstunde  
(einmalig zum vergünstigten Kennenlernpreis)
- Einzeltherapiestunde á 90 Minuten
- Nuad & Individual Yoga
- Selbstmassage Workshop



## NUAD & INDIVIDUAL YOGA

**Yoga und Nuad ergänzen sich optimal - Nuad wird auch als passives Yoga bezeichnet.** Auf Wunsch erarbeite ich mit dir ergänzende Yogaübungen, mit denen du den wohltuenden Effekt der Nuad-Einheit zuhause verlängern kannst.

*Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man es gerne gewesen wäre.*

George Eliot



## YOGA

### Was verändert sich bei regelmäßiger Yoga-Praxis?

- Die Beweglichkeit wird verbessert
- Der Körper wird gekräftigt
- Die Körperwahrnehmung intensiviert sich, das Körperbewusstsein wird optimiert
- Ausgeglichenheit und Entspannung nehmen zu

### Mein Yoga Angebot

- Individual Yogaeinheiten
- Gruppeneinheiten
- Yoga-Tage
- Yoga & Wandern

*Wer den Körper bewegt,  
bewegt den Geist und  
wer den Geist bewegt,  
bewegt die Seele.*

Mehr Information und Anmeldung  
unter

[www.ullifarnleitner.at](http://www.ullifarnleitner.at)

oder unter

0664/220 22 18.