

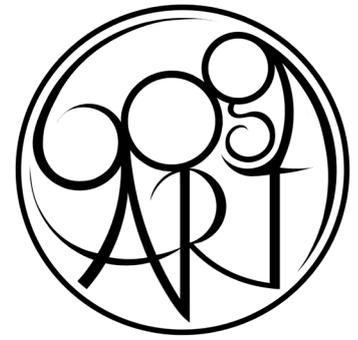
YOGA ART @home

on-site • online • open-air

Buchen Sie ein einzigartiges,
speziell auf Ihre Bedürfnisse
abgestimmtes YOGA ART Event!

Mögliche FORMATE:

Coaching • Laufender Kurs • Immersion • Retreat • Seminar • Vortrag • Workshop



www.yoga-art.studio

YOGA ART ist eine Einladung zu bewusster Aktivität, die Stress reduzieren und damit den Erhalt oder die Wiedergewinnung der Gesundheit begünstigen kann.

YOGA ART kombiniert

- freudvolle BEWEGUNG,
- zentrierende MEDITATION und
- inspirierende KREATIVITÄT

zu einer holistischen Erfahrung, die Lust auf ein achtsameres Leben machen möchte.

YOGA ARTs Angebot ist einzigartig! Klassische Yogastudios bieten die bekannten Körper-, Energie- und Meditationsübungseinheiten an. Mit YOGA ART wird als dominierendes Leitmotiv das kontemplative Potential der alten Weisheitstradition des Yoga mit dem des kreativen Tuns verbunden. YOGA ART bietet eine zeitgemäße Abwechslung für kleine und große Welterkunder:innen und bereichert ihre Wahrnehmung mit der lebendigen, bunten Vielfalt ihrer individuellen Kreativität!

Die Praxis des Yoga motiviert uns zu einer Innenschau, während die Kreativität uns dazu anhält, etwas in die Welt zu bringen (sei es nun Gedanken, Taten, Dinge oder Sonstiges). Im kreativen oder auch künstlerischen Ausdruck finden wir die Möglichkeit unsere inneren Vorgänge nach Außen zu stülpen und damit auch für andere sichtbar und eventuell nutzbar zu machen. YOGA ART verbindet das Innen mit dem Außen unseres Seins.

Den Leitgedanken zu YOGA ART, der Verknüpfung von Yoga und Kunst, liegt die Überzeugung zu Grunde, dass erst ein entspanntes Gehirn zu guten Leistungen und Entscheidungsfindungen fähig ist. In der Ruhe liegt die Kraft – die Kraft zu einer kreativen und gesunden Lebensführung.

Um nur einige positiven Effekte zu nennen, YOGA ARTschärft die Sinne und den Geist • reduziert (im besten Fall rechtzeitig) etwaigen gesundheitsschädlichen Stress • zeigt alltagstaugliche Werkzeuge zur Selbsthilfe auf • fördert die Konzentrationsfähigkeit • dient als Aufmerksamkeitstraining • hilft neue Perspektiven einzunehmen • eignet sich zur Lösung von Kreativ-Flow-Blockaden, wodurch das • Innovationspotential gestärkt und die • Leistungsfähigkeit erhöht werden können.

Yoga und Kunst eröffnen dem Menschen die Möglichkeit, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Durch Yoga und meditativ-kreative Ausdrucksformen kann sich der Geist beruhigen sowie das körperliche und mentale Selbst-Bewusstsein gestärkt werden.

Die **ANGEBOTs**-Gestaltung setzt sich aus den folgenden Elementen zusammen:

Achtsamkeitsyoga • Atemtechniken / Pranayama • Meditation • Hatha Vinyasa Yoga • Yin Yoga • Yoga Nidra / Tiefenentspannung • Bewegung als Tanz • Kreative Gestaltung

YOGA ARTs Angebot richtet sich im Besonderen an Alle, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressreduktion mit Mehrwert suchen, für proaktive Selbstfürsorge, für Erneuerung und Wandel. Es steht für einen spielerischen Zugang zu einer freudvoll gelebten Art der Achtsamkeit – für eine intensiviertere Wahrnehmung durch einen klaren Geist und geschärfte Sinne.

Die **PREISE** variieren je nach Format und orientieren sich an einem Stundensatz von 80€ für eine 60-minütige Einheit. Hinzu kommen etwaige Spesen und Reisekosten, sofern sich der Einsatzort nicht in/um Innsbruck befindet. Je nach Umfang, Projekt (z.B. Kindergeburtstag, Geburtstagsgeschenk, Yoga-Brunch unter Freund:innen, privates Retreat etc.), Wunsch und Erwartung wird im Anschluss an ein Auftragsbriefing eine individuelle Kalkulation der Preise erstellt.

Kontakt: Mag.^a Lea Stoll • Tel. +43 678 1219616 • mail@yoga-art.studio