

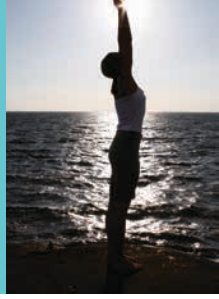


**Aktive Gesundheitsförderung  
mit feelgut MediYoga**



**feelgut**

**MediYoga**



## feelgut MediYoga Kurs:

### zielorientierte Gesundheitsvorsorge in 10 Einheiten:

- **für den Bewegungsapparat** (Wirbelsäule, Rücken, Nacken, Schultern, Muskeln, Faszien, ...)
- **für das Nervensystem** (Stress, Überforderung, seelische Belastungszustände, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, ...)
- **für die inneren Organe und den Stoffwechsel** (Herz/Blutdruck, Lunge/Atmung, Leber/Stoffwechsel, Magen-Darm-Trakt/ Verdauung, Hormonhaushalt, ...)

Alle Kurse 2019 finden im Level 1 statt, sind also für AnfängerInnen geeignet. Wenn Sie bereits geübter sind und feelgut MediYoga auf einem fortgeschrittenen Level praktizieren möchten, lassen Sie sich individuell von Carmen Schwarz beraten.

## Termine feelgut MediYoga:

jeweils am **Mittwoch 10x**

**1. Kurs: 27. März bis 29. Mai 2019**

**2. Kurs: 3. Juli bis 4. September 2019**

**3. Kurs: 16. Oktober bis 18. Dezember 2019**

Gruppenkurs I: Level 1

09:30-11:00

Gruppenkurs II: Level 1

17:30-19:00

### Kosten:

Ermäßigte Einheit im 10-er Block € 16,- / 90 min

10-er Block € 160,- bis Ende 2019 für alle feelgut MediYoga Kurse gültig

Einzeleinheit € 19,- / 90 min

feelgut MediYoga 10-er Blöcke und Einzeleinheiten können auch vor Beginn der Yoga-Einheiten erworben werden.

**Veranstaltungsort: SeyringerGut, Seyring 3, 4971 Aurolzmünster**

## Feelgut MediYoga Einzelstunde:

### zielorientierte Gesundheitsvorsorge in Einzelarbeit:

- Erhebung des **individuellen Bedarfs** und **Zusammenstellung und Erarbeitung von individuell abgestimmten Yoga-, Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**, die zu Hause selbstständig geübt und leicht in den Alltag integriert werden können
- **in Absprache mit ihrem Arzt** eine wertvolle **Unterstützung bei vielen Beschwerden/ Krankheiten**, wie z.B. Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Osteoporose, Stress, Depression

## Termine Einzelarbeit:

jeweils am **Mittwoch** zwischen **12:00 und 17:00**

**Anmeldung bei Carmen Schwarz** unter der Telefonnummer 0676/1469089

### Kosten:

Feelgut MediYoga Einzelarbeit: € 65,- / Stunde

Kleingruppe bis 5 Personen / Stunde: € 160,- / Stunde

### Information und Buchung Feelgut MediYoga Einheiten:

Dr. Doris Gansinger (SeyringerGut): gansinger1@a1.net oder unter 0676/3580621 (bitte sprechen Sie auf die Mailbox)

### Für Fragen und individuelle Abklärung:

Carmen Schwarz unter 0676/1469089



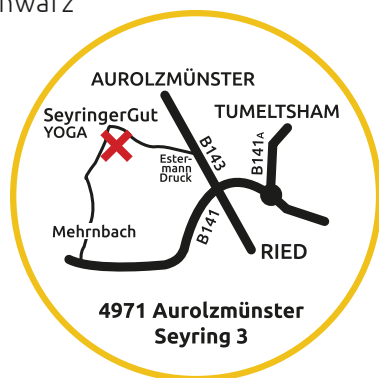


## Carmen Schwarz



ist Gründerin von feelgut IM ZENTRUM, Forum für Gesundheit und Wohlbefinden in Linz und seit 20 Jahren als Therapeutin, Trainerin und Beraterin tätig.

Sie befasste sich als eine der Ersten mit der betrieblichen Gesundheitsförderung in Österreich und wird aufgrund ihres breitgefächerten Wissens und ihrer langjährigen Erfahrung häufig als Expertin konsultiert. Carmen Schwarz gilt als Pionierin im Bereich Yoga für LeistungssportlerInnen, das sie aufgrund ihrer eigenen Erfahrung als erfolgreiche Sportlerin, in Österreich salonfähig gemacht hat. Carmen Schwarz ist seit 17 Jahren Yogalehrerin und bildet seit 12 Jahren YogalehrerInnen aus.



## Veranstaltungsort:

SeyringerGut, Seyring 3, 4971 Aurolzmünster



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