



**Betriebliche 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, ...)

Unterrichtet werden von Carmen Schwarz zusammengestellte Übungsreihen, die auf die oben genannten Aspekte des Körpers fokussiert sind. 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:

### Termine Gruppenkurs:

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

**WICHTIG:** Feelgut MediYoga dient nur der Ergänzung und Unterstützung allgemeinmedizinischer Maßnahmen und ersetzt keinesfalls die Konsultation eines Arztes.



## feelgut MediYoga Einzelstunde:

### zielorientierte Gesundheitsvorsorge in Einzelarbeit:

- für die Einzelarbeit wird ein Gespräch geführt, in dem der genaue individuelle **Bedarf oder das konkrete Ziel gefunden und definiert** wird – dadurch werden genau jene Übungen ausgewählt, die zum gewünschten Ergebnis führen
- Yoga-Einzelarbeit bietet auch **aktive Unterstützung bei ärztlich abgeklärten Beschwerden, Krankheiten und Therapien**. Yogatherapie kann sinnvoll begleitend z.B. bei Bluthochdruck, Arthritiden, Osteoporose, gynäkologischen Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Chemotherapie, Rehabilitation und seelischen Belastungszuständen wie z.B. Depressionen, Burnout eingesetzt werden.

### Termine Einzelarbeit:

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

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

## feelgut MediYoga speziell für Führungskräfte:

Yoga in Einzelarbeit oder Kleingruppen zur Fokussierung und Erhöhung der Stressresistenz für den Leistungserhalt und für eine erfolgreiche, sensible und sozialkompetente Mitarbeiterführung.

### Termine Yoga speziell für Führungskräfte:

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

**Anmeldung bei Carmen Schwarz** unter der Telefonnummer 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.



## Kosten:

### feelgut MediYoga Gruppenkurs (90 min.):

100 Einheiten á 90 min. € 1250,- netto

50 Einheiten á 90 min. € 690,- netto

10 Einheiten á 90 min. € 150,- netto

1 Einheit á 90 min. € 16,- netto

Flaterate für Unternehmen – wir erstellen gerne ein Angebot

Preise zuzüglich 20% MWST

### feelgut MediYoga Einzelarbeit:

Einzelarbeit/Stunde: € 55,- netto

Preis zuzüglich 20% MWST

### feelgut MediYoga für Führungskräfte:

Einzelarbeit/Stunde: € 55,- netto

Kleingruppe

bis 5 Personen/Stunde: € 135,- netto

Preise zuzüglich 20% MWST

### Information und Buchung feelgut MediYoga Einheiten:

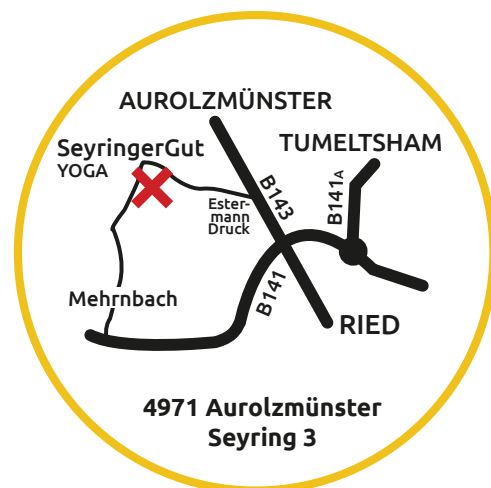
Dr. Doris Gansinger (SeyringerGut): gansinger1@a1.net oder unter 0676/3580621 (bitte sprechen Sie auf die Mailbox)

### Für Fragen und individuelle Abklärung:

Carmen Schwarz unter 0676/1469089

### Veranstaltungsort:

SeyringerGut, Seyring 3, 4971 Aurolzmünster



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

**HINWEIS:** Yoga wird im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung steuerlich begünstigt und es bestehen auch von Seiten der Versicherungen verschiedene Fördermöglichkeiten. Informationen darüber erhalten Sie bei Ihrem jeweiligen Versicherungspartner.