

## Kräftigung und Entspannung

**Yogawoche mit Elisabeth Melichar**  
**30. Oktober bis 5. November 2011**

Elisabeth Melichar ist zertifizierte **Iyengar-Yoga Lehrerin**.

Diese weltweit am meisten praktizierte Yoga- Tradition ist bekannt für Genauigkeit und korrekte Ausrichtung des ganzen Körpers in jeder Yoga Haltung. Die dadurch erreichte Präzision schafft Kraft, Konzentration, Ausdauer, Balance und Flexibilität. Sie erleben ein neues Gefühl von Wohlbefinden!

Jede Einheit beginnt mit einem Moment der Stille.

Bei den dann folgenden Yoga-Übungen kann es durchaus anstrengend werden! Jede Stunde endet mit einer Schlussentspannung. Hier man lernt sich zu erholen, den Körper völlig loszulassen und dabei die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Das Ziel ist Körper, Geist und Seele in Balance und Einklang zu bringen. Regelmäßiges Üben hilft die Herausforderungen des Leben besser meistern zu können.

Der Fokus liegt auf Haltungs-, Entspannungs- und Atemübungen. Durch genaue Anleitungen und feine Korrekturarbeit wird auf die Stärken und Schwächen des Einzelnen eingegangen. Es tritt innere Zufriedenheit ein, Körper und Geist sind entspannt.

### Tipps

- Das Programm richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Geübte.
- Sie können an einzelnen Einheiten teilnehmen, tageweise oder während der ganzen Woche.
- Wir empfehlen bequeme Kleidung.
- Teilnehmer sollten vor dem Yoga keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.



*H o t e l*

# **HOCHSCHOBER**

## **Elisabeth Melichar**

Elisabeth Melichar wurde 1962 in Wien geboren, wo sie heute auch unterrichtet. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder.

1994 nahm sie erstmals an einem Kurs für Iyengar Yoga teil und hat seit diesem Tag nicht mehr aufgehört Yoga zu praktizieren.

Iyengar Yoga Lehrer durchlaufen einen umfassenden mehrjährigen Ausbildungs- und Prüfungsprozess.

Um die hohe Qualität des Unterrichts zu gewährleisten, sind regelmäßige Fortbildungen vorgeschrieben

E. M. wird von international anerkannten Senior Yoga Lehrern wie Michael Forbes, Dean Lerner, Ramand Patel, Klaus Czresch, Jane Orton u.a. unterrichtet.



H o t e l

# HOCHSCHOBER

## Das Programm

### Sonntag, 30. Oktober 2011, 20.30 Uhr

Was erwartet Sie in der kommenden Yoga-Woche? Welche Übungen stehen im Mittelpunkt? Elisabeth Melichar stellt Ihnen das Programm vor und freut sich, Ihre Fragen und Wünsche zu beantworten.

### Montag bis Samstag

#### 08.15 bis 09.15 Uhr

#### In Bewegung kommen

Bei dieser Yogastunde vor dem Frühstück wecken und stimulieren wir Körper und Geist. Auf dem Programm stehen fließende Yogaübungen, angelehnt an den klassischen Sonnengruß. Mit positiver Energie geht es danach in den Hochschober-Tag!

#### 11.00 bis 12.00 Uhr

#### Haltung finden

Schritt für Schritt erarbeiten wir die verschiedenen Yogahaltungen (asanas). Im Stehen, Sitzen und beim Drehen des Körpers. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern und in den Haltungen Stabilität zu finden.

### Montag bis Freitag

#### 17.00 bis 18.00 Uhr

#### Entspannt in den Abend

Mit Rückbeugen und Umkehrhaltungen aktivieren und stabilisieren wir das Nerven- und Hormonsystem. Im Liegen nehmen wir unsere Körperteile bewusst wahr, entspannen so die Muskeln und richten unsere Sinne nach innen.

„Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele komponieren die Symphonie des Lebens.“