pianoasana

Balance durch Yoga

pianoasana.at

Balance durch Yoga

Yoga ist eine alte indische Philosophie und Körpererfahrung, die auf einer Balance von Körper und Geist/Seele aufbaut.

Berufstätige Menschen stehen oft unter starkem Leistungs- und Konkurrenzdruck und leiden häufig unter den Folgen von Bewegungsmangel. Yoga kann hier einen wirkungsvollen Weg zeigen, um seelische Anspannung und körperliche Beschwerden aufzulösen und mit sich in einen harmonischen Einklang zu kommen.

Yoga entwickelt das Prinzip einer vom Zentrum des Körpers ausströmenden harmonischen Energie, die zu körperlicher Leichtigkeit und geistiger Klarheit führt.

Meine Kurse richten sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene und verbinden Yogaübungen mit Basis-TCM-Kenntnissen und einem Eingehen auf die individuelle Situation der Kursteilnehmer.

Kursleiterin

Wen-Tsien Hong, geboren in Taiwan, studierte Klavier (Konzertfach) und Musikwissenschaft an der Wiener Universität für Musik (Dr. phil. 2003). Sie absolvierte den zweijährigen Lehrgang für Atem-, Stimm- und Bewegungserziehung und praktiziert seit 1998 Yoga. In Taipei wurde sie in der japanischen Yoga-Methode Oki-Do (沖道) ausgebildet. Seit 2001 vertieft sie ihre Yoga-Praxis bei verschiedenen Lehrern und ist außerdem als Klavierpädagogin, Wissenschaftlerin, Journalistin und Übersetzerin tätig.

Unterrichtssprachen

Deutsch, Chinesisch und Englisch.

Kontakt

pianoasana
wentsien.hong@gmail.com
www.pianoasana.at

Foto: rolandunger.at