

**pianoasana**  
**Balance durch YOGA**

Wen-Tsien Hong

<http://pianoasana.at>

**Vertiefen des inneren Ichs**  
Yogaworkshop zum Winter-Abschluss und  
Energie-Auftanken fürs Frühjahr

**Fr/Sa, 13.-14. Februar 2015**

*Jede Seele ist ein See,  
Wenn die (Gedanken-)Wellen still  
und das Wasser klar sind, sehen wir den Boden –  
und das ist das Ur-Selbst.*

*Dieser Prozess ist Yoga.*

Der Yoga-Workshops wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Asanas, Atemübungen und Ernährungshinweise werden am diesen Wochenende im Mittelpunkt stehen.

Die bewusste Nahrungsaufnahme und der aktive körperliche Einsatz hat einen Entschlackungseffekt.

Im Workshop haben wir Zeit, die Übungen zu vertiefen und durch meditative Phasen die Wirkungen der Asanas sich vollständig entfalten zu lassen.

## *Workshop*

### **Ablauf**

Freitag 13.2., 16.00-18.00 Uhr

Samstag 14.2., 9.00-10.30 und 16.00-18.00 Uhr

(Empfehlung für die Mittagspause: vegetarischer Brunch bei „Josef“, indisch-tibetisches Biolokal Ecke Mondschein-/Zollergasse, 1070)

### **Ort**

Hirschengasse 6/II/4, 1060 WIEN  
(57A Hirschengasse; U3 Zieglergasse)

**Kursgebühr:** 100 Euro

**Anmeldungsfrist:** bis 7.2.2015

**Kontakt:** 0664-73711973;  
w.hong@pianoasana.at