

*Achtsamkeit ist die Fähigkeit,  
die Aufmerksamkeit voll und  
ganz auf den gegenwärtigen  
Augenblick zu lenken, und  
offen, freundlich und  
nicht-urteilend den inneren  
Erfahrungen dieses Moments  
zu begegnen*

# Wege der Achtsamkeit

## Achtsamkeitsyoga – Achtsamkeitsmeditation

Abendkurse 2017/2018  
in Auer

**2017/2018**

Zentrum Tau • Pillhofstraße 37 • 39057 Eppan • Tel. +39 0471 964178 • [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it) • [www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)





Yoga ist ein ganzheitliches System, in dem Körperarbeit, Atemarbeit, Tiefenentspannung und Meditation zu einer ganzheitlichen Gesundheit und Entwicklung des Menschen beitragen.

Körper, Geist und Seele finden beim **Achtsamkeitsyoga** zum **Ein-Klang**. Der Schwerpunkt liegt dabei auf achtsamer, entspannter und leistungsfreier Ausführung der Übungen.

Der **Yin-Stil** untertützt die Wirkung auf das Bindegewebe (Faszien) und harmonisiert unsere Energiebahnen noch tiefgreifender. Dieses sanfte Yoga ist für alle geeignet, auch für AnfängerInnen.

**Achtsamkeitsmeditation** verbindet die Haltung der Achtsamkeit mit Sitzmeditation, Gehmeditation und Gebärdenmeditation in Ruhe und Bewegung. Zu Beginn liegt der Fokus auf der Atembewegung, von wo aus sich die Achtsamkeit immer weiter ausdehnen lässt. Dies ordnet, klärt und nährt uns von innen her und bringt uns in Kontakt mit dem unbegrenzten, allumfassenden **Frei-Sein** und **Frieden**, welche die Heimat allen Seins ist.



### Referentin

Martina Gallmetzer, zertifizierte Kontemplations-, Meditations- und Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin

[www.lebens-art.it](http://www.lebens-art.it)

#### **Achtsamkeitsyoga** jeweils Do, 18.15 – 19.15 h 8 Treffen

ab 12. Okt 2017 (8x)  
ab 11. Jan 2018 (8x)  
ab 15. März 2018 (8x)

**Kursort: Auer**

**Beitrag für einen Kurs (8 Einheiten): 80,- €, kombiniert: 140,- €**  
(zuzügl. Raummiete)

#### **Achtsamkeitsmeditation** jeweils Do, 19.30 – 20.30 h 8 Treffen

ab 12. Okt 2017 (8x)  
ab 11. Jan 2018 (8x)  
ab 15. März 2018 (8x)

**Kursort: Auer**

**Kostenlose Schnupperstunde: Do 5. Oktober 2017, 18.15 – 19.45 h**

#### **INFORMATION und ANMELDUNG**

ZENTRUM TAU • [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)  
Tel. 0471 96 41 78 (Mo - Fr 8.30 - 12.30 h)

[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

