



Österreichische
Gesellschaft vom
G o l d e n e n
K r e u z e

BEWEGUNG – ENTSPANNUNG

mit Rosi Jüttner, Tao Yoga-Lehrerin

Zeit nehmen, etwas für sich selber tun, sich wohl fühlen, entspannen, im Einklang mit der Natur sein, innere Ruhe finden, Kraft schöpfen – das alles können Sie gemeinsam mit mir bei folgenden Aktivitäten erfahren:

TAO YOGA

Ein Übungssystem, wo wir durch einfache Methoden unsere Lebenskraft Qi aktivieren und vermehren können.
Durch das bewusste Lenken dieser Energie über das Meridiansystem können körperliche und seelische Verspannungen abgebaut und harmonisiert werden.
Die Übungen sind einfach und leicht nachvollziehbar.
Sie helfen zu entspannen, das Immunsystem zu stärken, Blockaden zu lösen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

WANDERN / NORDIC WALKING

In Wien bzw. Wiener Umland - Dauer ca. 2 – 3 Stunden mit Unterbrechungen zur Stärkung – Ausgangs- und Endpunkt sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

RADFAHREN

Gemütliches Fahren auf Radwegen – zwischendurch Auflockerungs- und Entspannungsübungen.
Für diejenigen, die die Natur länger genießen möchten, biete ich auch eine 2-Tagestour im Waldviertel, Weinviertel oder Burgenland an.

Ich interessiere mich für (bitte jeweiligen Punkt ankreuzen) und ersuche um nähere Informationen:

Vor- und Zuname:

Adresse:

Telefon/Handy/Fax:

E-Mail: