

AsanAku am Friedrichshof

05. – 10. Juli 2020

Der Begriff AsanAku setzt sich aus "Asana" und Akupressur" zusammen. Elemente aus Yoga und TCM werden hier in einem Konzept vereint. Durch spezielle Asanas (Yogahaltungen) werden Energiebahnen aktiviert, die gleichzeitige Stimulierung von Akupunkturpunkten verstärkt diesen Effekt. Die Punktstimulation erfolgt bei statischen AsanAku-Übungen durch die Schwerkraft/Körpergewicht, bei dynamischen Übungen zusätzlich über spezielle Bewegungsabläufe, eine aktive Punktmassage ist daher nicht erforderlich.

Kosten für die AsanAku-Praxis inkl. Einzelsitzung.....380,-

Unterkunft: EZ oder DZ mit Halbpension.....88,-

(Frühstücksbuffet und 3-gängiges Abendessen, wahlweise vegan, vegetarisch oder klassisch)

Die Trainerinnen, die Sie durch die Übungen führen werden, sind:

Dr. Eva Pilz, Ärztin für Allgemeinmedizin, TCM-Ärztin, www.evapilztcn.at

Gabriela Vezjak MA, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, www.yogaby.at

Wer sind wir?

Wir sind zwei Frauen mit langjähriger Erfahrung im Gesundheits- und Sozialbereich, denen der Aspekt der Gesundheitsförderung besonders am Herzen liegt.

Mit der Entwicklung von AsanAku haben wir eine Möglichkeit gefunden, unsere Kompetenzen in den Bereichen Yoga und TCM (Traditioneller chinesischer Medizin) in diesem Sinne einzusetzen.

Professionalität ist uns dabei ebenso wichtig wie Spaß, an dem was wir tun.

Dr. Eva Pilz

Allgemeinmedizinerin mit
Kassenordination, TCM-Ärztin
0650 - 332 98 44
www.evapilztcn.at

Gabriela Vezjak, MA

Sozialarbeiterin,
Yogalehrerin
0660 - 11 0 11 91
www.yogaby.at



AsanAku

innere Ruhe, Kraft, Wohlbefinden



Eine Verbindung aus
Yoga und TCM

Was ist AsanAku?

Der Begriff AsanAku setzt sich aus Asana und Akupressur zusammen. Elemente aus Yoga und TCM werden in einem Konzept vereint.

Durch spezielle Asanas werden Energiebahnen aktiviert, die gleichzeitige Stimulierung der Akupressurpunkte erfolgt bei statischen AsanAku-Übungen durch die Schwerkraft, bei dynamischen Übungen zusätzlich über Bewegung.

Eine aktive Punktmassage ist daher nicht erforderlich.



Was bringt AsanAku?

AsanAku kann sowohl bei Beschwerden als auch zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens eingesetzt werden.

Der Energiefluss wird harmonisiert, Blockaden können gelöst und die Selbstheilungskräfte unterstützt werden.

AsanAku hilft u.a. bei Schlafstörungen, Nervosität, Verdauungsbeschwerden, Erschöpfungszuständen, Verspannungen, Wechselbeschwerden und Kopfschmerzen.

Für wen eignet sich AsanAku?

Jede und jeder kann mitmachen!

AsanAku ist für alle Altersgruppen geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

