

## MAG. ROSWITHA SCHNEIDER

- Yogapraxis seit 1977/78
- Unterrichtet Yoga seit 1987
- Ausbildung beim Berufsverband Deutscher Yogalehrer BDY 1986-1990; danach Weiterbildung bei mehreren europäischen und indischen Lehrern verschiedener Yogarichtungen, v.a. in der Arbeit mit Marmas (vitale Stellen) und in Ayurveda bei R. Bögle (Yoga Forum München), **Hatha Yoga** nach Iyengar; sowie bei den Ärzten Dr. I. Dalmann / M. Soder (Yogazentrum Berlin)
- **Viniyoga** nach Desikachar, sanftes bis kräftiges **Astanga Yoga**
- Unterricht und Weiterbildung in **Ayurveda** bei Dr. Narendra Bhatt (Bombay)
- **TriYoga Flow** bei Kali Ray - Basic level
- Ausbildung in der **Spiraldynamik** bei Dr. Larsen (Schweiz)
- Weiterbildung betreffend **Osteoporose** (Orthopäd. Spital Speising, bei Prof. Dr. Tielscher)
- Gründungsmitglied des Berufsverbandes der Yogalehrer Österreichs BYO
- Weiterbildung betreffend **Yoga und Faszien Arbeit** am Schulter-Nacken-Bereich bei Lucia Nirmala Schmidt

## WAS IST YOGA?

Yoga hat die Gesundung und Gesunderhaltung des Körpers, des Geistes und der Seele als Ziel.

Dementsprechend sind alle Bewegungen an den eigenen Atemrhythmus angepasst, begleitet und unterstützt mit dem philosophischen Gedankengut, u.a. des Samkhya und der Sutren von Patanjali.

Im körperlichen ganzheitlichen Üben erkenne ich meine Grenzen und entwickle ein Verständnis für meine ganz persönliche Situation und bin in der Lage zu entscheiden was gut für mich ist, denn Yoga ist eine Herzensbildung im Besonderen.



## YOGA IN MAUER

SEPTEMBER - DEZEMBER 2023

Mag. Roswitha Schneider

Dipl. Yogalehrerin

Europäischen Yoga Union (EYU)

Berufsverband der Yogalehrer Österreichs (BYO)

Berufsverband der Deutschen Yogalehrer (BDY)

Kurse seit 35 Jahren

## KURSBEITRAG ZU BEGINN DER KURSE

Bankverbindung: Erste Bank  
IBAN: AT39 2011 1000 3671 2604  
BIC: GIBAAATWWXXX

**Erwachsene (11x)**  
220,00 €

**Schüler, Studenten, Jugendliche (11x)**  
190,00 €

**Herbstsemester**  
27.09.2023 - 13.12.2023

## BEKLEIDUNG

- Bequeme Hose (Jogging- oder Trainingshose: im Bund locker)
- Woll- oder Baumwollsocken
- Yogamatte

## EINZELSTUNDEN & EINSTIEGE

Jederzeit für Erwachsene  
Schwangere und Jugendliche möglich.

## AKTUELLE KURSE

### ORT

Pfarr Erlöserkirche  
Endresstrasse 57/A  
1230 Wien

### KURS FÜR GEÜBTE YOGAPRAKTIZIERENDE

**Mittwoch (11x)**  
Kursbeginn: 27.09.2023  
18:00 - 19:20 Uhr

### KURS FÜR ANFÄNGER

**Mittwoch (11x)**  
Kursbeginn: 27.09.2023  
16:30 - 17:50 Uhr

Aktuelles auf [yogainmauer.at](http://yogainmauer.at)

Änderungen vorbehalten

Jeder Kursteilnehmer übt in  
eigener Verantwortung

## ANMELDUNG & KONTAKT



## ANMELDUNG UNBEDINGT ERFORDERLICH UNTER

Mag. Roswitha Schneider

Telefon: 01 / 923 36 31

Mobil: 0699 / 1 923 36 31

[yoga.rs@gmx.at](mailto:yoga.rs@gmx.at)

[www.yogainmauer.at](http://www.yogainmauer.at)

