

# SPIRIT YOGA MIT EVA

Mein Yogaweg hat 1993 begonnen, als ich mit Wirbelsäulenschmerzen und Bandscheibenproblemen zu kämpfen hatte. Ich lernte 7 Jahre Yoga bei einer Yogalehrerin in Wien, danach ließ ich mich zur Vini Yogalehrerin in der Yogaakademie ausbilden und lernte danach im Kloster Gerode ergänzend die Yogatherapie.

Aus Erfahrung weiß ich, dass Yoga an Orten in der Natur noch tiefer wirken kann. Das führte dazu, die Wochenyogaretrats „Yoga und Mee(h)r“ zu entwickeln. Ich unterrichte 1 Woche Yoga in Form eines Retreats (Rückzug) intensiv in Spanien, in der Türkei, in der Schweiz in Flims, am Wolfgangsee in der Berau, in Drosendorf und am Bauernhof Eder in Tragwein.

Im Grunde genommen ist Yoga eine Geheimlehre, die im Einzelunterricht ursprünglich von einem Meister oder einer Meisterin an gelehrt wurde. Aus dem Grund unterrichte ich in Kleinstgruppen bis zu 3 Teilnehmern und kleine Gruppen für fortgeschrittene Yogis bis 9 Personen, sowie Yoga in Einzelstunden. Eine andere Form des Yogas, das ist unterrichtet, ist Hormonyoga. Dinah Rodrigues, die Meisterin des Hormonyogas, lud ich 2008 nach Wien ein und es war ein voller Erfolg als sie zum ersten Mal in Österreich Hormonyoga an YogalehrerInnen und -schülerInnen weitergab.

Ich kann Yoga wirklich jedem empfehlen – egal welchen Alters. Eine kurze Yogapraxis täglich erfrischt den Geist und hält den Körper jung und vital.

**Om Shanti Eva Mauser, [www.spirit-yoga.at](http://www.spirit-yoga.at)**

**Einen kleinen Auszug aus meinem Yogaprogramm im Institut Horizont und Institut Veda Vital finden Sie nachfolgend.**

## YOGA IM INSTITUT HORIZONT:

Dienstag 18.00-19.00 Yoga Basis Kurs, Kleinstgruppe  
19.00-20.00 Jungbrunnen Hormonyoga Kleinstgruppe  
3.,10.,17.2.15 Yogaworkshop nach Indra Devi  
Yoga für Paare, Yoga und Tantra  
Yogatherapie zu 60 Minuten  
Donnerstag 17.00-18.00 Hormonyoga für leicht Fortgeschrittene  
18.00-19.00 Vini Yoga für leicht Fortgeschrittene

Wo: Institut Horizont, Hietzinger Hauptstrasse 8, 1130 Wien

## YOGA-JAHRESGRUPPE:

Infoabend im Institut Horizont:  
8.1.2015 von 17:00-18:30

Infoabend im Institut Veda Vital:  
11.1.2015 um 18:30  
Altgasse 23/8, 1130 Wien  
THEMA: Die Chakren  
Freie Spende erbeten an diesen Abenden.

## Mehr Infos + Preise:

[www.vedavital.at](http://www.vedavital.at)  
[www.horizont-institut.at](http://www.horizont-institut.at)

