



## PURA YOGA

Kursorte, Preise und Anmeldung

### Natascha Satya Heredia Jimenez, MPH

Geboren am 4. Februar 1970 in Linz, Mutter einer im Jahr 2000 geborenen Tochter.

#### AUSBILDUNGEN

- Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester
- Master of Public Health  
(Masterarbeit: Gesundheitsförderung durch Yoga)
- Geprüfte Yogalehrerin  
(inkl. Business- und Hormonyoga)
- Schwangerenyoga-Übungsleiterin
- Spiraldynamik® Fachkraft  
(inkl. „Intermediate Specific Yoga“)
- Dipl. Entspannungstrainerin
- Dipl. Praktikerin für Craniosakrale Körper- und Tiefenarbeit

Für mich persönlich zählt Yoga neben dem Tanz zu meinen persönlichen Kraftquellen. Beides gebe ich gerne und mit Begeisterung an andere weiter.

Mein Fachwissen aus der Medizin, der Krankenpflege, der Spiraldynamik und der Gesundheitsförderung ergänzen und bereichern meine Kompetenz als Yogalehrerin und ermöglichen mir eine ganzheitliche und kompetente Beratung & individuelle Unterstützung. Das exakte Anleiten und Erklären der Wirkungen empfinde ich als essentiell. Eine lockere und liebevolle Atmosphäre liegt mir dabei besonders am Herzen.

#### Zentrum Sangha

Stuckgasse 15 (Top 1)/Ecke Burggasse  
1070 Wien, Webseite: [www.zentrumsangha.at](http://www.zentrumsangha.at)

**TERMIN: Dienstag, 18.30–20.00 Uhr (Stand 2017)**

#### Pura Yoga

Krafttgasse 3/7, 1020 Wien

**TERMIN: nach Vereinbarung**

#### PREISE

Schnupperstunde: € 10,-  
1 Einheit á 90 Min.: € 18,-  
Einzelunterricht: € 50,- (60 Minuten)  
5 Einheiten á 90 Min.: € 75,- (Gültigkeit: 8 Wochen)  
5 Einheiten für SeniorInnen, StudenInnen: € 65,-  
Preise für „Business Yoga“ nach Vereinbarung!

Preise: Stand 2017. Die aktuellen Preise finden Sie auf meiner Webseite.

#### ANMELDUNG

Natascha Satya Heredia Jimenez  
Mobiltelefon: 0660 463 65 80  
Webseite: [www.pura-yoga.at](http://www.pura-yoga.at)  
E-Mail: [natascha.heredia@yahoo.de](mailto:natascha.heredia@yahoo.de)



# Pura Yoga

## PURA YOGA – DIE PHILOSOPHIE

Ganzheitliches Fitness- & Entspannungstraining

In unseren Yogastunden praktizieren wir Elemente aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan), dem Therapeutischen Yoga, der Rückenschule, der Spiraldynamik und dem Beckenbodentraining. Die Kombination aus Körper- & Atemübungen, Meditation & Entspannungstechniken fördert und stabilisiert die Gesundheit und Harmonie von Körper und Seele.

Um die KursteilnehmerInnen individuell unterstützen zu können, unterrichte ich in Kleingruppen. Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten sind nicht erforderlich!

Der Unterricht ist für alle Altersstufen geeignet und erfolgt in „offenen Gruppen“. Somit ist ein Einstieg jederzeit möglich.

### YOGA & SEINE GANZHEITLICHE WIRKUNG:

- Kräftigung & Dehnung der Muskulatur bei gleichzeitiger Verfeinerung des Körperbewusstseins
- Förderung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit
- Steigerung der Koordination & des Gleichgewichts
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Anregung der Verdauung, Steigerung der Lungenvolumenkapazität sowie Förderung des gesunden Schlafs
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Harmonisierung des Nerven- und Hormonsystems
- Steigerung der Gelassenheit & Lebensfreude besonders in Zeiten von Stress und erhöhter Belastung
- Aktivierung des Immunsystems und Verbesserung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit

## PURA YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Entspannt, aufrecht & gestärkt durchs Leben gehen!

„Pura Yoga für den Rücken“ verbindet entspannende, dehnende und kräftigende Übungen und hilft die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule und des gesamten Körpers wieder herzustellen und zu erhalten.

Speziell zusammengestellte Übungen stärken den ganzen Körper mit angenehmen und rückschonenden Übungsreihen ohne Verrenkungen und wirken nicht nur heilsam bei Rückenbeschwerden sondern ...

- kräftigen zusätzlich Muskel, Gelenke und Knochen auf sanfte und gesunde Weise
- helfen bei Verspannungen, Muskelverkürzungen, Schonhaltungen und chronischen Schmerzen
- verbessern die Körperwahrnehmung und fördern die Fähigkeit zur bewussten Entspannung
- halten Körper und Seele jung und vital und bringen Sie zum Strahlen



## PURA YOGA IM UNTERNEHMEN

zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

„Business Yoga im Unternehmen“ orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen der MitarbeiterInnen und deren beruflichem Umfeld. Das maßgeschneiderte Programm ist als „Yoga before/after work“ oder als „Aktive Mittagspause“ in den Berufsalltag integrierbar. „Business Yoga“ bietet leicht erlernbare, alltagstaugliche Techniken und ...

- wirkt Stress abbauend und aktivierend zugleich
- hilft bei Verspannungen, Rückenschmerzen und bei Konzentrations- und Schlafstörungen
- unterstützt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- fördert Intuition, Kreativität und das persönliche Ausdruckspotential

### WEITERE PURA YOGA-KURSANGEBOTE:

- **Yoga für TänzerInnen** (& alle die es werden wollen)
- **Yoga-Einzelunterricht** (ganz auf Sie abgestimmt)
- **Yoga für Schwangere** (Kraft und Mut schöpfen!)
- **Hormon-Yoga** (vorbeugend & bei Beschwerden)

**Individueller Einzel- & Kleingruppenunterricht, Workshops sowie Yoga-Reisen auf Anfrage!**

Ausführliche Informationen zu den Kursangeboten finden Sie auf: [www.pura-yoga.at](http://www.pura-yoga.at)