

Moon d 月 Bewegungspraxis



Gabriele Pesl Bewegungspädagogin

seit 1985 im Wellnessbereich tätig
Staatlich geprüfte Heilmasseurin, Übungsleiterin für Gesundheitsgymnastik und präventives Wirbelsäulentraining
Tanz- und Bewegungstrainerin, Gründerin der *Moondance company*® - *Moons* - *Moon d*
Studium an der europäischen Akademie für Ayurveda i. A.
Die Moondance company organisiert Workshops, Kurse, Seminare und Vorträge.
Die Moondance company choreographiert und präsentiert auf Messen, Bällen, Modenschauen, andere öffentliche Auftritte und Events.
Gabriele Pesl bietet exklusiv „Bewegung & Innehalten“ für Erwachsene und Kinder in kleinen Gruppen und Einzelstunden, Schul- und Firmentraining an.
GYMNASTIK: Pilates/Yogalates – zum Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen des Körpers
RÜCKENSCHULE-KÖRPERWAHRNEHMUNG: Körperhaltung und Balance, Wirbelsäulengymnastik, Massage und Entspannungsübungen - Ayurveda - Yoga, Thai Yoga.



Christian Pesl CRANIOSACRALE Balance

Dipl. Gesundheits -und Krankenpfleger seit 1996
Diplom für CRANIOSACRAL – Balancing
5-Jährige Ausbildung zum CRANIOSACRAL-PRACTITIONER nach den Richtlinien des „deutschen Verbandes der Craniosacral Therapeuten“
Zusatzausbildung für Baby- und Kinder Cranio.
Ziel meiner Arbeit ist der gesunde, regelmäßige CRANIOSACRAL-Rhythmus.
Bei dieser ruhigen Arbeit werden feine Techniken im Bereich von Kopf, Wirbelsäule und Kreuzbein angewendet.
Der CRANIOSACRALE Rhythmus ist der Heiler selbst. Durch das Lösen von Blockaden leiste ich bestehende Vorarbeit.
CRANIOSACRALE Balance wird u. a. erfolgreich begleitend eingesetzt bei:
Stress und dessen Folgeerscheinungen, psychosomatischen Krankheitsbildern, Migräne, Rheuma, Schulter- und Rückenbeschwerden, Tinnitus, Kiefergelenksbeschwerden...

Fotos: Fotolia, Studio 46

月 Moon d
Bewegungspraxis
Ayurveda & Sisterly Boutique

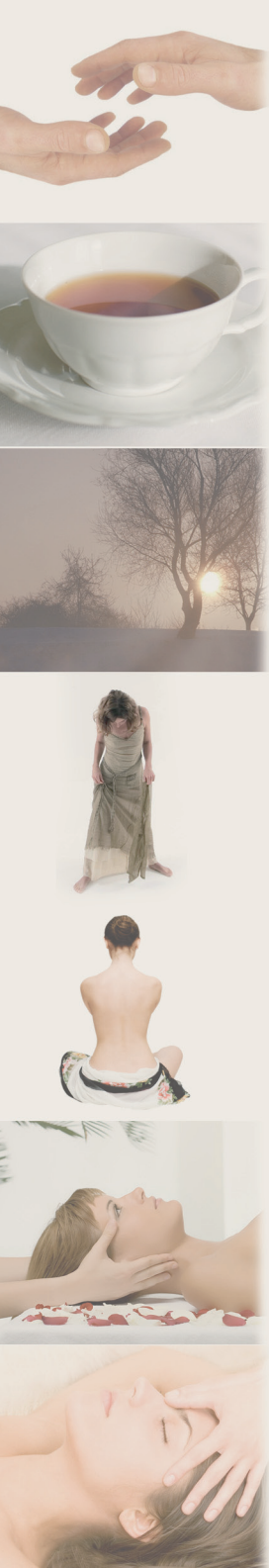
**Bewegungspraxis
by Christian & Gabriele Pesl**
Am Weinberg 20A/Attergaustr. 46
4880 St. Georgen i. Attergau
Tel. +43 7667 8118
Mobil +43 664 48 86 385
E-Mail: pesl.gabriele@aon.at
Web: www.moondance.at.tf

Auszeit

Rast-Stationen im Leben



月 Moondance
company®
Bewegungspraxis
&
Ayurveda



Auszeit 月

Bewegungslust und Innehalten

*„Sowohl in der Bewegung als auch im Innehalten
liegt das Gleichmaß der Dinge.“* (Karl Schreibmayr)

Tee *Zeit* für unser Kennenlernen

Zeit für Lebenspflege - Ayurveda Lounge
Bewege Gesundheit und Schönheit - Mensch und Natur -

Nimm Dir *Zeit* wahrzunehmen... Körperwahrnehmung
- Selbsterfahrung - Selbstentfaltung - Atmung - Balance
- Harmonie - Liebe - Glück - Freude - Lachen

Zeit für verschiedene Tanzstile:
... Jazz, Lyric, Brasil, Hip Hop, Acting, Moderndance,
Ausdruckstanz
- Körpergesundes Tanzen mit geschmeidigem Pilates
- Tanz & Sing dich frei - lateinamerik. Rhythm. uvm.
- Improvisation - Choreographie - Tanztheater

Es wird *Zeit* für einen freien Rücken
- Rückenschule
- Pilates/Yogalates
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Yoga - Meditationsreisen

Massage und Ayurveda für die *Zeit* zu Hause
- Erlernen einfacher Massagegriffe
- Partnermassage
- Einführung in die Anatomie
- Entspannungsübungen
- Massage für den Hausgebrauch

Zeit für anspruchsvolle Massage - zum Genießen
- Klassische Ayurveda Massage
- Kräuterpolstermassage mit hochwertigen Kräutern
und warmen Ölen
- Thai Yoga

Zeit mit Kinder: Workshops für Tanz, Kunst, Englisch,
Spiel und Spass.

Thai Yoga-Körperarbeit 月

Hintergrund:

Die traditionelle Thai Yoga- Körperarbeit basiert auf der Energielehre der Yoga-Philosophie:

Alles Lebendige wird durch die Lebenskraft (Prana) genährt und gesteuert. Wenn dieses Prana natürlich und harmonisch fließt, befinden sich Körper, Geist und Gefühl in Harmonie. Die Energiekanäle, die wie Bäche und Flüsse in die Landschaft des Körpers eingebettet sind, müssen offen und frei sein. Sollte die Lebenskraft jedoch blockiert sein oder stagnieren, ist Thai Yoga eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Energiefluss wieder in Schwung zu bekommen.

Die Thai Yoga Arbeit wird auch als passives Yoga bezeichnet, in dem Sinne, das der Praktiker den Klienten Yoga als Dienstleistung angedeihen lässt.

Bezeichnenderweise wird Thai Yoga im Ursprungsland scherzhaft auch als „yoga for lazy people“ bezeichnet.

Über die ganzheitliche Behandlungsabfolge von Thai Yoga wird eine tiefgreifende Entspannung des Behandelten sowie ein energetisches Gleichgewicht im gesamten Organismus erwirkt. Die traditionelle Thai Yoga-Körperarbeit steigert in grundlegender Weise das körperliche Wohlbefinden und Körperbewusstsein des Klienten.

Besuchen Sie uns auch in unserer Wohlfühlboutique

*Sisterly
Wohlfühl – Boutique
Mode & Accessoires die bewegen...*

...für Erwachsene und Kinder

Inhaber: Gabriele Pesl
Renate Roither
Maria Bayer

Attergaustraße 46
4880 Sankt Georgen im Attergau
Tel.: +43 664 73145527
Mail: sisterlyboutique@gmx.at



Werde ein Fan vom Sisterly &
Moondance Bewegungspraxis und sei immer up to date!
facebook.com/sisterlyboutique

