



Silvia Egger
Tel.: 0664/ 45 41 509
mail: silviaegger@a1.net



Schwerpunkte

KlangYoga

Yoga ist eine Lebensphilosophie. Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“. Die Yoga Praxis besteht aus den Körperübungen (Asanas), den Atemübungen (Pranayamas) und der Meditation.

Die Praxis des Yogas bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Durch den bewussten Einsatz der Klangschalen kann der Körper auf einer tiefen Ebene loslassen und der Geist kann ganz im Sinne des Yogas zur Ruhe kommen. In dieser neuen Qualität des Savasana (Endentspannung) kannst du selbst tiefsitzende körperliche Verspannungen wahrnehmen und dein Körper hat dadurch die Möglichkeit deine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

HormonYoga

Hormonyoga verstärkt die Aufnahme von Prana (Lebensenergie), aktiviert das individuelle Prana, das in unserem Körper vorhanden ist und lenkt es zu den Organen und Drüsen die für die Erzeugung weiblicher Hormone zuständig sind.

Hormonyoga ist eine natürliche Behandlungsmethode zur Harmonisierung des weiblichen Hormonhaushaltes.

SeniorenYoga

„Man ist nie zu alt, um Yoga zu üben. Man ist höchstens zu alt, um Yoga nicht zu üben.“

Yoga für Senioren leistet einen wertvollen Beitrag, um das Leben in fortgeschrittenem Alter in guter geistiger und körperlicher Verfassung verbringen zu können. Es erhält und verbessert die Beweglichkeit und Koordination, vermittelt einen bewussten Umgang mit den Erscheinungen und Erfahrungen des Alterns und schenkt Begeisterung und Lebensfreude.

Klangmassagen nach Peter Hess®

„Nada Brahma“ - „Alles ist Klang“

Die Peter Hess® Klangmassage ist eine Klangtherapie, bei der in der Regel zwei bis maximal drei verschieden klingende Klangschalen auf den bekleideten Körper oder in die Gesundheitsaura platziert und mit einem Filzschlegel sanft angeschlagen werden.

Sowohl durch die beruhigenden harmonischen Klänge, als auch durch die sanften vibrierenden Schwingungen der Klangschalen entsteht Wohlgefühl und eine sehr wirksame Tiefenentspannung (sog. „Klang-Entspannung“ oder „Alpha-Bewusstseinszustand“).

Die Klangmassage bringt den Körper und die Zellen wieder in Kontakt mit seinem ursprünglichen Schwingungsmuster. Spannungszustände und andere körperliche Beschwerden werden gelöst.

Entspannung stärkt die Selbstheilungskraft des Körpers und das Immunsystem.

Fantasiereisen mit Klangschalen

"Fantasie ist wichtiger als alles Wissen" Albert Einstein

Fantasiereisen fördern Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress, sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata und es ergeben sich dadurch neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken.

Ziel ist es, den Alltag für eine Zeit zu verlassen und die Grenzen zwischen Bewusstsein und Unbewusstem aufzuheben.

Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung.

Ausbildungen ab 2012

- Yoga-Lehrerin Ausbildung im Integral Yoga (Yogaakademie Austria)
- Peter Hess® Klangmassagenpraktikerin
- Hormon Yogalehrerin (Wiener Yogaschule)
- Senioren Yogalehrerin (Yoga Akademie Austria)
- Klang Yogalehrerin (Peter Hess Institut Schweringen)
- TriYoga Teacher Basic n. Kali Ray
- diverse Weiterbildungen bei Purna Yoga Austria und Spiraldynamik nach Eva Forstlechner, Kum Nye- Tibetisches Heilyoga
- Beraterin für Lebensenergie nach Gerd Unterweger

Über mich

Ich war viele Jahre im kaufmännischen Bereich tätig und davon 10 Jahre als selbständige Bilanzbuchhalterin.

In meiner 2. Lebenshälfte möchte ich die Menschen im körperlichen und geistigen Bereich unterstützen, um ihnen ein zufriedenes und schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

„Um an den Ort zu gelangen, wohin du möchtest, musst du den Ort verlassen, an dem du gerade bist.“

