

Tu dir was Gutes...



Von Yoga über Qi Gong bis zu Aqua Relaxing

www.jugendinfowien.at

In diesem Infoblatt findest du Ideen zum Thema „Körper, Energie und Wohlfühlen“. Wir haben AnbieterInnen aufgelistet, die entweder Kurse **speziell für junge Menschen** auf diesem Gebiet oder **allgemeines Wohlfühlprogramm** anbieten.

Das Angebot in diesem Bereich ist mittlerweile sehr groß und teilweise unübersichtlich. Die Übergänge zwischen Wellness, Entspannung, spirituellen oder esoterischen Inhalten sind oft fließend, eine strikte Trennung ist daher manchmal schwierig.

Einige AnbieterInnen nutzen diese Unübersichtlichkeit aus, um mit zweifelhaften, unseriösen oder sektenähnlichen Methoden neue Mitglieder anzulocken. Wenn du misstrauisch bist, oder einfach sicher gehen willst, erkundige dich genau nach den Konzepten und Ausbildungen bzw. den Motiven der KursleiterInnen.

Xtra-Tipp: Wenn dir der Sinn nach rein sportlicher Betätigung steht, gibt es dafür unser Infoblatt „Auf der Suche nach einem Sportverein“.

Körper & Energie	
AnbieterInnen	Angebot
Atha Yoga-Studio 18., Theresiengasse 11/15 Tel. 01/470 93 90 info@athayoga.at www.athayoga.at	Das Atha Yoga-Studio bietet neben den „klassischen“ Yoga Kursen (wie z.B. Hatha oder Yoga-Basis) auch spezielle Yogakurse und Capoeira für Kinder und Jugendliche .
Arriola 7., Schottenfeldgasse 72 Tel. 0699/170 000 75 tanz@arriola.at www.arriola.at	Das Arriola ist eigentlich ein Tanzstudio für junge Menschen. Im Kursprogramm gibt es aber neben den Tanzkursen auch Yoga für Teenager .
jugendinfowien 8., Friedrich-Schmidt-Platz 5 Tel. 01/4000-84 393 jugendinfowien@wienextra.at www.jugendinfowien.at	Alle von 13 bis 25 Jahren finden in der monatlich erscheinenden Broschüre ein buntes Freizeitangebot. Teilweise sind darunter auch unterschiedliche Wellness-Angebote (z.B. Körper & Stimme, Shiatsu oder Fitness mit Musik), die sehr günstig sind.
Kursorte unterschiedlich, je nach Veranstaltung	
Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu Schule Helmut Stingl 10., Fernkorngasse 30/1/31 Tel. 01/600 79 00 dao@dao.at www.dao.at	Neben Kung Fu für Jugendliche wird hier auch Qi Gong und Tai Chi angeboten.
Kursorte Mödling, 1020, 1030, 1070 und 1110 Wien	

<p>Tai Chi Verein Shambhala 8., Josefstädter Straße 5/7 Tel. 01/408 47 86-0 info@shambhala.at www.shambhala.at</p> <p>Kursorte 1., Habsburgergasse 10/5 7., Halbgasse 7 8., Josefstädterstraße 5 8., Lammgasse 6 8., Langegasse 33 8., Bennogasse 8A</p>	<p>Das Shambhala bezeichnet sich zwar als Tai Chi Verein, es bietet aber viel mehr, wie z.B. Dakini, Feldenkrais, Meditation, Pilates, Reiki, Bauchtanz, E-Motion Tao usw. Speziell für junge Menschen gibt es „Tanglangquan – GottesanbeterInnen Stil“.</p>
<p>Tanz*Hotel Resort 1020 2., Zirkusgasse 35/4-6 Tel. 01/602 69 45 office@tanzhotel.at www.tanzhotel.at</p>	<p>Das Tanz Hotel ist ebenfalls ein Tanzstudio. Aber auch hier gibt es neben den Tanzkursen das zusätzliche Angebot von Capoeira, I Lig Chuan – Kampfkunst der Achtsamkeit und Tai Chi – Qigong.</p>
<p>VHS – Verband Wiener Volksbildung 15., Hollergasse 22 Tel. 01/891 74-0 info@vhs.at www.vhs.at</p> <p>Kursorte In fast jedem Bezirk werden Kurse organisiert</p>	<p>In der VHS findest du unterschiedliche, meist günstige Angebote wie z.B. Feldenkrais, Ismakogie, Massage-Akupressur, Meditation, Pilates, Qi Gong usw.</p>

Wohlfühlen	
AnbieterInnen	Angebote
<p>Aux Gazelles 6., Rahlgasse 5 Tel. 01/585 66 45 office@auxgazelles.at www.auxgazelles.at</p>	<p>Das Aux Gazelles ist keine günstige Angelegenheit, dafür bietet es Wellness pur! Bekannt ist es neben dem Restaurant (französisch-marokkanische Küche) für das Hammam (türkisches Bad). Neben dem Entspannungsbad gibt es Peelings, Massagen, Ayurvedabehandlungen...</p>
<p>Badehaus Sargfabrik 14., Goldschlagstraße 169 Tel. 01/988 98-210 badehaus@sargfabrik.at www.sargfabrik.at</p>	<p>Die Sargfabrik ist eine Badeanlage, die nach dem Motto „Baden & Relaxen“ ihr Angebot führt. Regelmäßige Veranstaltungen sind z.B. „Oase der Ruhe“ oder „Babyschwimmen im Whirlpool“. Um die Sargfabrik nutzen zu können, musst du allerdings Mitglied werden, die Mitgliederanzahl ist begrenzt.</p>
<p>Thermalbad und Wellness Park Oberlaa 10., Kurbadstraße 14 Tel. 01/680 09 gaesteservice@thermewien.at www.oberlaa.at</p>	<p>Von Aqua Relaxing und Watsu über Bio-Saunarien und Osmanische Bäder bis zu unterschiedlichen Massagen gibt es hier so einiges für entspannungsbedürftige Menschen.</p>

Dachverbände	
Yoga Vereinigung Österreich 10., Davidgasse 97/10 Tel. 0650/525 07 58 yoga@yoga-vereinigung.at www.yoga-vereinigung.at	Wenn du Fragen zu Yoga LehrerInnen, Ausbildungen, Veranstaltungen oder ähnliches hast, findest du hier gute AnsprechpartnerInnen.
IQTÖ - Interessensverband der Qigong-, Tai Chi-Quan und Yi Quan Lehrenden Österreichs 9., Gilgegasse 15/13 Tel. 0664/420 75 50 buero@iqtoe.at www.iqtoe.at	Hier findest du ebenfalls sämtliche Infos rund um Qigong, Tai Chi und Yi Quan zu Themen wie Vorträge, Workshops, LehrerInnen usw.
Shiatsu – Österreichischer Dachverband 16., Sandleitengasse 15/Top 30 A Tel. 01/481 07 37 info@oeds.at www.shiatsu-verband.at	Bei Informationsbedarf zu Shiatsu (was ist Shiatsu, Ausbildungen, AnbieterInnen...) wirst du hier einige Antworten finden.

Linktipps	
www.diestadtspionin.at	Die Stadtspionin weiß immer, wo die besten Sachen der Stadt passieren ☺ Ihre Newsletter informieren darüber regelmäßig. Speziell während den Sommermonaten gibt es immer wieder Hinweise wo gerade ein kostenloser Kurs (Yoga, Meditation, Tai Chi...) in Wiener Parks stattfindet.
www.yogaguide.at	Hier gibt es umfassende Informationen zu „ Yoga und Mehr “. Mehr bedeutet in diesem Fall z.B. Pilates, Zen, Ayurveda, Meditation, Tai Chi usw. Es gibt Infos zu Büchern, Workshops, Stile... Zusätzlich kannst du in der „ Yoga-Suchmaschine “ nach einem passenden Kurs für dich suchen.

Du hast noch einen tollen Tipp, der auf unserem Infoblatt fehlt?

Sag einfach dem Team der wienXtra-jugendinfo Bescheid. Wir freuen uns auf deine Tipps & Infos!

wienXtra-jugendinfo

Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring

1010 Wien

Tel. 01/4000-84 100

jugendinfowien@wienXtra.at

www.jugendinfowien.at

<http://foren.wienXtra.at>

Mo, Di, Mi 14:00-19:00

Do, Fr, Sa 13:00-18:00

Für dieses Infoblatt wurden vom Team der wienXtra-jugendinfo Informationen eingeholt.

Wir recherchieren möglichst genau und richten uns bei der Auswahl der Angebote nach den wienXtra-Leitsätzen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben sowie für die Qualität der Angebote kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der Links kann keine Haftung übernommen werden. Bei Fragen nach Details kontaktiere bitte die MitarbeiterInnen der wienXtra-jugendinfo.



Stand: 20.06.11/LS