



Sicherheitsstipp



Christian Filzmaier  
ARBÖ Techniker

**HERBSTAKTION**  
3 Monate Mitgliedschaft  
GRATIS – beim ARBÖ

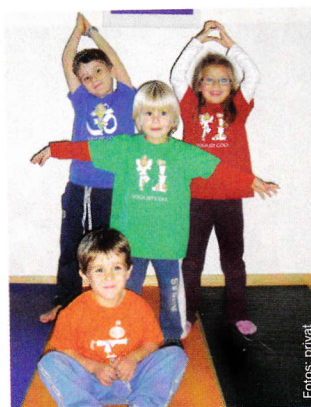
„JETZT beitreten – das bedeutet fast drei Monate Mitgliedschaft GRATIS – es zahlt sich einfach aus!“, informiert Techniker Christian Filzmaier vom ARBÖ Prüfzentrum Lienz. Wenn Sie noch dieses Jahr beitreten, dann können Sie nicht nur ab 2012, sondern ab sofort alle Vorteile einer ARBÖ-Mitgliedschaft genießen.

Wenn Sie eine Herbstreise oder Weihnachtsurlaub planen, der ARBÖ-Sicherheits-Pass bietet mit seinen 40 Leistungen den besten Schutz für Sie und Ihre gesamte Familie: von A wie Abschleppdienst über K wie Krankenrückholung bis zu Z wie Zollkostenvergütung. Wenn Sie sich jetzt für einen Sicherheits-Pass entscheiden, dann gilt für Sie auch die spezielle Herbstaktion. Das heißt, der Versicherungsschutz gilt per sofort – bis Ende 2012. Das heißt, die letzten Monate 2011 sind gratis.

Auch das ARBÖ-Rechtsschutz-Paket bietet Ihnen nicht erst ab Beginn des nächsten Jahres, sondern bereits ab sofort Hilfe und Schutz bei gerichtlichen Streitereien und der Durchsetzung Ihrer rechtlichen Ansprüche.

Egal, ob Sie jetzt Rad-, Moped-, Freizeit-, Motorrad- oder Auto-Mitglied werden wollen, der ARBÖ schenkt Ihnen den Mitgliedsbeitrag bis Ende des Jahres.

**ARBÖ Prüfzentrum Lienz**  
9900 Lienz, Pustertaler Str. 1  
Tel.: 050-123-2706  
Fax: 04852/615 96  
Öffnungszeiten:  
Mo-So, Feiertag: 7.30-18.30



Fotos: privat

Neu in Lienz:

# Yoga mit und für Kinder

An die Kinder von heute werden hohe Anforderungen gestellt, in der Schule, zu Hause und in der Freizeit. Mit Yoga lernen die Kinder, mit diesen Herausforderungen besser umzugehen. In Lienz gibt es dazu seit Kurzem ein tolles Angebot.

Yoga für Kinder bzw. mit Kindern eröffnet eine ausgezeichnete Möglichkeit, ihnen auf vielfältige Weise zu helfen, sich selbst besser wahrzunehmen. Es erschließt den Heranwachsenden einen Weg, in harmonischer Entwicklung ihre eigene Persönlichkeit zu entfalten. Im Mittelpunkt des Übens steht die Erfahrung, durch einfache, sanfte, lustige, hin und wieder auch laute Übungen ein Körper- und Raumgefühl zu entwickeln und zu erleben. Aber auch die Stille wird praktiziert und diese, kombiniert mit Atemübungen, ergänzt das bewegte Tun. Kinder werden in ihrem Verhalten ausgeglichener und „ruhiger“. Stille und ruhige Kinder können durch Asanas angeregt werden und durch regelmäßiges Üben – einmal wöchentlich – selbstbewusster auftreten. Yoga stellt außerdem eine gute Hilfe für Kinder (und Erwachsene) dar, die Probleme mit Konzentration und Lernen, mit Haltung und Atmung aufweisen. Wenn ein Kind erkennt, dass körperliche Übungen zu seinem Wohlbefinden beitragen, wird es später bewusster mit seinem Körper umgehen und seine Signale besser verstehen. Gleichzeitig ist Yoga sehr gut für die Entwicklung des Gehirns.

In Lienz bietet Birgit Pedevilla seit diesem Herbst Yoga für Kinder ab 3 Jahren an. Sie ist selbst Mutter von zwei Söhnen und fest davon überzeugt, dass Yoga den Kleinen sehr gut tut und eine gute Möglichkeit ist, einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu finden. Die Osttirolerin praktiziert selbst seit einigen Jahren Yoga und ist seit mehr

als fünf Jahren als Yogalehrerin tätig. Ihre Kurse hält sie zum Teil auch im Rahmen der Volkshochschule ab. Auch Yoga für Schwangere findet man in ihrem Angebot. Birgit Pedevilla erzählt: „Seit meiner heurigen Kinderyoga-Ausbildung in München bin ich vollständig von der Sinnhaftigkeit des Programms für Kinder überzeugt. Es ist ein tolles Erlebnis, für und mit Kindern Yoga zu machen, aber auch eine große Herausforderung.“

Dass Pedevillas Angebot schon sehr gut genutzt wird, zeigt die Teilnehmerzahl der ersten Kurse. „Es haben sich 23 Kinder gemeldet, die sich auf die nächste Stunde schon wieder sehr freuen“, berichtet Pedevilla und betont: „Eine Kinderyogastunde unterscheidet sich sehr von der Yogastunde für Erwachsene. Beim Kinderyoga gibt es Stundenbilder, d.h. dass die Übungen in ein Thema, wie z. B. Dschungel, verpackt sind. Dort treffen die Kinder dann viele Tiere oder sehen viele verschiedene Bäume. Daraus ergeben sich auch die einzelnen Übungen. Den Kindern macht es sehr viel Spaß, auszuprobieren, wie man sich z. B. wie eine Schlange bewegen oder auch das Geräusch eines Tieres nachmachen kann.“

Ja, Yoga macht einfach Spaß! Vielleicht möchten auch Sie dieses Angebot für Ihre Kinder nützen? Weitere Infos, auch zu kommenden Kursen im Frühjahr, erhalten Sie bei Birgit Pedevilla unter der Telefonnummer: 0680/1115510 oder per E-Mail unter: [birgit.pedevilla@aon.at](mailto:birgit.pedevilla@aon.at) (red.)