



Online Gesundheitsyoga Mo, 18:00 – 19:30

Freu dich auf **gesundheitsförderndes Yoga**, das dir Mobilität, Stabilität, Flexibilität und Entspannung schenkt. Wie sprechen ganz gezielt einzelne Körperregionen an, fördern die Gesundheit unserer Gelenke und der umliegenden Strukturen. Dabei behalten wir stets unsere individuellen Bedürfnisse im Auge und sprechen uns über die zahlreichen yogischen Techniken in unserer Gesamtheit an. Natürlich sind diese Einheiten für alle geeignet, es benötigt keine Vorkenntnisse, lediglich die Bereitschaft ins Spüren zu kommen.

Wir treffen einander via **Zoom**, du kannst aber auch gerne die **Video-Option per Youtube-Link** in Anspruch nehmen. Die Videos stehen dir eine Woche zur mehrmaligen Praxis zur Verfügung.

WANN: Mo, 18:00 – 19:30 via Zoom am

- 7.12. Yoga für deine Fußgelenke
- 14.12. Yoga für dein Kniegelenke
- 21.12. Yoga für deine Hüftgelenke und den Beckenboden
- 28.12. Yoga für deine Schulter- und Handgelenke
- 4.1. Yoga für dein Wirbelsäule
- 18.1. Yoga für deinen Nacken und deine Kopfgelenke
- 25.1. Yoga für all deine Gelenke

ZOOM: Ist ein Kommunikations-Tools, das sehr einfach zu handhaben ist. Du bekommst von mir einen Link, über den du dich einwählen kannst. Dazu benötigst du Internet, ein Telefon oder einen PC bzw. einen Laptop.

ANMELDUNG: bitte per Mail an info@yogena.at

WERTSCHÄTZUNG:

- **Zoom-Abo** für deinen Haushalt zu 75 Euro
 - **Video-Abo** zu 90 Euro
 - **Einzeleinheiten** via Zoom zu 16 Euro
 - **Einzeleinheiten** via Video-Link zu 18 Euro
- ...deine Abos enthalten **Vergünstigungen** für den Online-Shop von felixkaffee.at & mit-ohne.at

Ich freue mich auf wunderbare gemeinsame Yoga-Einheiten!
Christina