



## Online MORGEN YOGA

DI 7:30 – 8:45

Du zentrierst dich, verankerst dich, mobilisierst und entspannst dich, setzt Intentionen, stärkst deinen Geist. Du nimmst dir ganz bewusst Zeit für dich. Dabei bilden Yoga, Meditation und Achtsamkeit die Basis unserer gemeinsamen Morgen-Praxis. Wir geben dem Tag gemeinsam eine bewusste und achtsame Ausrichtung. Wir vereinen Asanas (Körperübungen) aus unterschiedlichen Stilrichtungen mit unserem Atem-Bewusstsein. Hinzu kommen Entspannung- und Meditationstechniken sowie Affirmationen und Mudras (Handhaltungen).

Angesprochen können sich all jene fühlen, die nach mentalem wie auch körperlichem Einklang suchen, egal ob sie bereits länger Yoga praktizieren oder Yoga kennen lernen möchten. Hier findest du Zeit und Raum für dich.

### Termine

APRIL 7.4., 14.4., 21.4., 28.4.2020

MAI 5.5., 12.5., 19.5., 26.5.2020

JUNI 2.6., 9.6., 16.6., 23.6.2020

### Anmeldung

bitte per Mail unter [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at)

Ich freue mich, dich mit Yoga in deinen Tag zu begleiten!

Herzlich,  
Christina Kiehas