



## **Online YOGA BEGINNEN**

**MI 18:30 – 20:00**

Tauche ein in Loslassen und den Abbau von Stress wie auch Verspannungen. Finde dich in ganzheitlicher Praxis. Erspüre, wie du mit Hilfe deines Atems tiefer in Bewegungen eintauchen kannst, zu einem Mehr an Stärke wie auch Bewegungs-Freiraum gelangst. Du machst dich vertraut mit yogischer Atem- und Entspannungs-Techniken, den Grundpositionen sowie dem Sonnen-Gruß. Achtsam und bewusst darf ich dir die Prinzipien des Gesundheits-Yoga vermitteln. Yoga beginnen dient all jenen als Einstieg, die Yoga von der Basis auf kennen lernen möchten.

### **Termine**

APRIL 3.4., 10.4., 17.4., 24.4.2020

MAI 8.5., 15.5., 22.5., 29.5.2020

JUNI 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.2020

### **Anmeldung**

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

Herzlich und mit Vorfreude!  
Christina Kiehas