



Online YOGA SANFT FLIEßEND

Fr 17:00 – 18:30

Der gleichmäßige Atem ist die Seele dieser sanft fließenden Bewegungssequenzen. Er stellt die Verbindung zwischen Körper und Geist her, über die wir zur Ruhe kommen uns zentrieren und uns sanft kräftigen. Die Sequenzen werden in einem Tempo und in einer Intensität praktiziert, dass sowohl Geübte als auch Yoga-Starter einen Zugang finden. Jeder ist willkommen, der sich angesprochen fühlt und Yoga aus seinem Inneren heraus praktizieren möchte. Atemtechnik, Meditation und Entspannung werden ebenfalls Bestandteil sein. Freu dich auf Yoga-Einheiten, die nach den Elementen gestaltet werden, dir freie Bewegung ermöglichen, deine Chakren (Energiezentren) ansprechen, dir Raum zum Spüren und Entspannen geben. Freu dich auf wertvolle Tipps zur anatomischen Ausrichtung.

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

Ich freu mich aufs gemeinsame Yogieren!
Christina Kiehas