



SANFT FLIEßENDES YOGA

Mo 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 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. Die körperliche Ausrichtung nach den Gesichtspunkten von Gesundheits-Yoga bildet dabei dein Fundament. Gezielte Atem- und Entspannungs-Übungen sowie Meditation bereichern deine ganzheitliche Yoga-Praxis hin zu körperlichem, geistigem und seelischen Wohlbefinden.

ORT: Margarita's Magic Movement Studio, Dr. Karl Renner Promenade 36 / 4, St. Pölten

WERTSCHÄTZUNG: Kurs zu 135 Euro

ANMELDUNG: info@yogena.at

Herzlich,
Christina