



YOGA FEST

Wir laden dich ein zu einem wunderbaren Tag voller Yoga und Entspannung. Dich erwartet eine zentrierende Einstimmung mit Meditation und Pranayama. Silvana Spitzer wird dich im Anschluss durch einen sanften Chakren-Flow führen, der deine Energien ins Fließen bringt. Mit Acro Yoga geht's in ungeahnte Höhen. Michi und Petzi begleiten dich kompetent durch Partner-Yoga-Übungen bis hin zu Yoga Positionen auf den Füßen einer anderen Person – eine Praxis die auf Vertrauen, Verspieltheit und Gemeinschaft basiert. Danach gibt's mal eine Pause zum Stärken und Plaudern inklusive Curry und Tee. Am Nachmittag dreht sich alles um Loslassen und Genießen. Christina von YogenaYoga führt dich in die Praxis von Nuad – Thai Yoga Körperarbeit ein. Du schenkst und empfängst Entspannung und Wohlbefinden. Den Abschluss des Tages bildet eine Yin-Yoga-Session in Begleitung von Hang-Live-Klängen mit Tino und Christina. Dabei kannst du in tiefe Dehnungen eintauchen und dich mit viel Feingefühl in die Tiefe von Ton und Entspannung entführen lassen.

Wenn es das Wetter erlaubt, dann ist unsere Spielwiese der weitläufige Garten der CityFarm, wenn nicht, dann ist es drinnen in der Farm auch fein. Eines noch: Das Yoga Fest ist für alle geeignet, egal ob du Yoga bereits praktizierst oder es kennen lernen möchtest. Auch Partner braucht es vorab keinen.

Zeitplan am Sonntag dem 7. Juli 2019:

10:00 Ankommen, Meditation & Pranayama

10:30 bis 11:45 Yoga mit Silvana

12:15 bis 13:45 Acro Yoga mit Petzi und Michi

Mittagspause mit Curry

15:00 bis 16:15 Nuad – Thai Yoga Körperarbeit

16:30 bis 18:00 Yin Yoga und Hang-Musik

Wertschätzung & Anmeldung: 90 Euro inklusive Verpflegung; Teilnehmer, die bei den aktuellen Workshop-Leitern gültige Blöcke haben, bitten wir um einen Beitrag von 80 Euro; deine verbindliche Anmeldung sende bitte per Mail an info@yogena.at

Adresse: Emmaus CityFarm, Wienerstraße 127 a, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: Freude, Matte (auch zur Outdoor-Benutzung geeignet), eine Decke, Yoga-Hilfsmittel wie Block, einen Polster bzw. ein Sitzkissen; Picknick-Decke und Sonnenhut können auch nicht schaden.

Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen, inspirierenden gemeinsamen Tag!