



YOGA & KREATIV **Element Erde**

Dich erwartet eine Yoga-Einheit rund um das Element Erde und Arbeiten mit Ton

Unsere Yoga-Einheit hilft uns dabei, aus dem Kopf in den Körper zu kommen. Dem Denken eine Pause zu gönnen und uns mit unseren Füßen fest auf dem Boden zu verankern. Im Fokus stehen bodennahe Asanas, Hüftöffner und restorative Positionen. Mittels stehenden Haltungen festigen wir unsere Balance und Verwurzelung, gleichsam streben wir nach oben. Ergänzen werden wir unsere körperliche Praxis mit meditativen Elementen und bewusster Atmung-Führung.

Mit Birgit Götz erforschen wir das Material und das Element Erde um ein Weiteres. Sie wird im Anschluss an unsere Yoga-Einheit eine Kreativ-Übung anleiten, bei der es darum geht, direkt aus der Praxis heraus ins Formen von Ton zu gelangen. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Datum: Freitag, dem 28. September 2018 von 17 bis 19 Uhr

Ort: Emmaus CityFarm, Wiener Straße 127a, 3100 St. Pölten

Anmeldung: info@yogena.at bis 21. September 2018

Preis: 45 Euro

Mitzubringen: Matte, Decke, Polster – alles, zum Wohlfühlen

Weitere Infos zu Christina Kiehas (Yoga) findest du auf www.yogena.at und zu Birgit Götz (Kreativ-Arbeit) auf www.birgitgoetz.at

Wir freuen uns auf dich!
Herzlich, Birgit & Christina