



YOGA BEGINNEN KENNENLERNEN

In dieser Einführungs-Einheit wirst du sanft an Yoga herangeführt. Wir werden gemeinsam den Atem finden und uns geführt und achtsam in Yoga-Positionen begeben. Lerne die Einheit von Atem und Bewegung kennen, lerne Grundpositionen und individuelle Abwandlungen kennen. Du gelangst zu Kraft, tauchst in ein Loslassen und den Abbau von Stress und Verspannungen ein.

TERMIN: 28. August 2019, 18:30 – 20:00

ORT: Margaritas Magic Movement Studio (Dr. Karl-Renner Promenade 36/4, St. Pölten)

ANMELDUNG: Verbindlich bis 27. August 2019 per Mail an mich unter info@yogena.at

KOSTEN: 18 Euro, Studenten 15 Euro

Weiterführend wird es 10 Folge-Termine geben, die du als Kurs zum Vertiefen buchen kannst. Du erfährst mehr über die yogische Atem- und Entspannungs-Techniken und lernst den Sonnen-Gruß sowie weiterführende Positionen kennen. Erspüre, wie du mit Hilfe deines Atems tiefer in Bewegungen eintauchen kannst, zu einem Mehr an Stärke wie auch Bewegungs-Freiraum und Entspannung gelangst.

TERMIN: 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.2019, 18:30 – 20:00

ORT: Margaritas Magic Movement Studio (Dr. Karl-Renner Promenade 36/4, St. Pölten)

ANMELDUNG: Verbindlich bis 9. September 2019 per Mail an mich unter info@yogena.at

KOSTEN: 10er-Block zu 135 Euro, Einzeleinheiten zu 16 Euro; Studentenblock 125 Euro

Herzliche Grüße,
Mag. Christina Kiehas

YogenaYoga – Yoga & Nuad
0660 167 43 38
info@yogena.at
www.yogena.at