



## Yoga & health food – Nahrung für die Seele

Auf eine ausgewogene Yoga-Einheit folgt ein geschmackvoller veganer Brunch, der alle Sinne spielt. Wir begleiten dich auf eine Reise der Sinne mit Zeit zum Spüren, Loslassen, Genießen und Plaudern.

Yoga mit Christina (YogenaYoga) – voller Kraft & Energie – 9:30 bis 11:00

Wir kommen an, lassen uns nieder, finden den Atem und tauchen ein in Bewegung im Fluss. Im Fokus unserer Praxis stehen unsere Sinne, steht Yoga, das dich da abholt, wo du bist, egal, ob du bereits Yoga-Erfahrung gesammelt hast oder am Anfang des Yogaweges stehst.

Brunch by Martina (grains) – gesund & vollwertig – ab 11:00

Gekocht, gebacken, gezaubert wird von Martina Hörlein, bekannt als grains – lass dir dein warmes Getreidefrühstück auf der Zunge zergehen, genieße selbst gebackenes Brot mit Aufstrichen, Energieriegel, Smoothie, Tee und Säfte.

**TERMIN:** 11. November 2018

**KOSTEN:** EUR 35

**ORT:** St. Pölten / Wagram, Wienerstraße 127a, Emmaus CityFarm

Wir freuen uns über deine verbindliche **ANMELDUNG** unter: [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at) bis 7. November 2018

Melde dich auch gerne, so du Fragen hast!

Weitere Infos über uns findest du auch auf:

[www.yogena.at](http://www.yogena.at)  
[www.grains-wien.at](http://www.grains-wien.at)

Herzlich und bis bald,  
Martina & Christina