

## Yoga fürs Leben – ein neuer Yoga-Weg – yoga.basics



„Yoga fürs Leben“ ist ein wunderbar lebensnaher Yoga-Stil, der Yoga zugänglicher macht und dir ein Werkzeug in die Hand gibt, wie du die wesentlichen Prinzipien des Yoga in deinen Alltag und damit in dein Leben integrieren kannst. Mit sanften Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen und, Entspannungs-Techniken kann dieser Yoga-Stil helfen, dein Leben zu verbessern. Yoga bleibt nicht auf die Yogamatte beschränkt, sondern wird ein Teil deines Lebens. Du lernst dich selbst wie auch die Ursachen deines Denkens und Handelns besser zu verstehen und positiven Einfluss auf deine Gedanken, deinen Geist zu nehmen. Damit ermöglichst du dir, dich von Stress und Ängsten zu lösen und mehr Entspannung, Gelassenheit, Gesundheit und Freude zu erfahren.

### **Gliederung:** Einführung in Yoga

Einführung in das System „Yoga fürs Leben“

Übungen & Atemtechnik

„Yoga fürs Leben“ in der Praxis

Das Seminar yoga.basics ist für jeden geeignet, der sich für Yoga interessiert und offen dafür ist, sein Leben aktiv selbst zu gestalten und sich positiv weiterzuentwickeln. Zur Teilnahme ist keine Yogaerfahrung notwendig. Auch erfahrene Yogis können ihre Erfahrungen und ihr Wissen rund um Yoga mit diesem Seminar erweitern. Yoga fürs Leben heißt jeden willkommen.

### **Kosten & Anmeldung:**

Das yoga.basics Seminarwochenende kommt auf 190 Euro. Du erhältst Unterlagen und ein Teilnahme-Zertifikat. Nach erfolgter Anmeldung per Mail oder Formular der Yoga-Akademie-Webseite sende ich dir ein Anmeldeformular und deine Rechnung zu.

### **Datum und Location:**

22. Und 23. September 2018, 9 bis 18 bzw 17 Uhr

Emmaus City Farm, Wiener Straße 127a, 3100 St. Pölten

Christina Kiehas YogenaYoga Yoga & Nuad

[www.yogena.at](http://www.yogena.at)

[info@yogena.at](mailto:info@yogena.at)

0660 / 167 43 38

let's rock!