



Online Yoga bei Stress Frauensalon Special

Gleich an 2 Terminen kannst du im Rahmen vom Frauensalon vom Büro für Diversität St. Pölten mit mir online Yoga praktizieren. Das Angebot steht dir kostenfrei via Zoom zur Verfügung.

Stress manifestiert sich vor allem über den Geist und spiegelt sich auf körperlicher Ebene. Die Atmung wird flacher, die Muskulatur – vor allem im Bereich von Schultern und Nacken – verhärtet. Oft fällt es nun nicht mehr so leicht, zur Ruhe zu kommen oder zu schlafen. Genau hier setzen wir an: Wir atmen gemeinsam mal tief durch, bewegen uns im eigenen Rhythmus, mobilisieren die Stressmuskeln und erlauben uns zu entspannen, um darüber frische Energie und Lebensfreude zu tanken, die sich auch im Alltag zeigen darf.

Dieses Gesundheits-Yoga-Angebot richtet sich an all jene, die sich etwas Gutes tun möchten. Ob du bereits Yoga-Erfahrung gesammelt hast, ist für die Teilnahme nicht relevant. Du bist herzlich willkommen!

ZEIT: Di., 30.4. & 28.5.2024, 18:00 - 19:30 online via Zoom

ANMELDUNG: diversitaet@st-poelten.gv.at – der Zoom-Link wird zugesandt

Wir – das Büro für Diversität der Stadt St. Pölten und Christina Kiehas –
freuen uns auf die gemeinsame Auszeit mit dir!

Herzlich,
Martina Eigelsreiter & Christina Kiehas