



Faszienyoga im Frühling – Detox auf allen Ebenen

Gib dir Gelegenheit zu entgiften, quasi aufzuräumen, um im Einklang mit dem Frühling Neuem Platz zu machen. Um einen wunderbaren Prozess der Reinigung in Gang zu bringen, setzen wir beim Atem an, kombinieren diesen mit speziellen Körper-Übungen (Asanas) aus dem FASZIENYOGA und Affirmationen wie auch Mudras (Handhaltungen) – wir lassen los. Die inneren Organe werden massiert, der Stoffwechsel wird angeregt, wir geben Abfallprodukte wie auch Altes und Verbrauchtes nach außen ab. Neues und Frisches darf Einzug halten – geerdet öffnen wir uns ganz bewusst den neuen Impulsen und der Lebensfreude des Frühlings.

FASZIENYOGA wirkt besonders auf das Bindegewebe. Es handelt sich um eine sehr intuitive, feine Praxis, die zum Hineinspüren und Fühlen einlädt. Jede Asana wird zu einer Reise der Sinne. Du wirst angeregt, mit verschiedenen Winkeln zu spielen, zu federn, zu schwingen und dich in alle Richtungen zu dehnen.

Dieses Faszien-Yoga-Angebot richtet sich an all jene, die sich etwas Gutes tun und die Frühlingsenergie für sich nutzen möchten. Ob man bereits Yoga-Erfahrung gesammelt hat, ist für die Teilnahme nicht relevant. Jeder ist herzlich willkommen, egal ob Yoga-Neuling oder bereits länger praktizierend.

ZEIT: So 31.03.2019, 9:30 - 11:30

ORT: Margarita's Magic Movement Studio, Dr. Karl Renner Promenade 36/4, 3100 St. Pölten

WERTSCHÄTZUNG: 36 Euro; 29 Euro mit gültigem Yogena 10er-Block

ANMELDUNG: bitte verbindlich unter info@yogena.at

Ich freu mich auf einen schwungvoll frischen Frühlings-Workshop!

Herzlich,
Christina Kiehas