



**Ayur Yogatherapie Grund-Prinzipien Kurs
für deine Wirbelsäule
Di, 18:30 – 20:00
Emmaus CityFarm, St. Pölten**

Deine **Wirbelsäule** ist das zentrale Stützorgan deines Körpers. Über sie erfährst du Aufrichtung und freie Bewegung. In diesem Kurs soll sie aus diesem Grund im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit stehen. Dazu bedienen wir uns der **yogischen Prinzipien aus der Ayur Yogatherapie: ganzheitlich, anatomisch fundiert und mit individuellen Anpassungen**. Nicht nur deine Yoga-Praxis wird dadurch eine Bereicherung erfahren, sondern auch dein Alltag.

Energetisch darf ich dich in Erdung, Kraft und in den freien Fluss führen, sodass auch dein Geist und dein Nervensystem **zu Ruhe kommen** und du deine **Batterien wieder aufladen** kannst. Dazu widmen wir uns in jeder Einheit einem ganz speziellen Thema.

Angesprochen können sich all jene fühlen, die ihrer Wirbelsäule und ihrem Energiesystem mehr Aufmerksamkeit schenken möchten.

28.02.2023: Kraftvolles Fundament – für deine Füße und deinen unteren Rücken
14.03.2023: Freier Fluss – für die Beweglichkeit deiner Hüftgelenke und Wirbelsäule
21.03.2023: Kraftvolle Mitte – Aufrichtung und Stabilität
28.03.2023: Spielraum – für deine Brustwirbelsäule und dein Herz
11.04.2023: Entspannt – durch Schulterzentrierung und Fokus auf deine Halswirbelsäule

Termine: Di, 28.02., 14.03., 21.03., 28.03. und 11.04.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Emmaus CityFarm, Wienerstr. 127a, 3100 St. Pölten

Wertschätzung: gesamter Kurs zu 108 Euro inkl. UST

Anmeldung: bitte verbindlich unter info@yogena.at

Ich freu mich aufs gemeinsame Praktizieren!
Herzlich,
Christina

Mag. Christina Kiehas | YogenaYoga | www.yogena.at