



ONLINE WORKSHOP FASZIENYOGA

Fasziales Dehnen

Faszienyoga wirkt besonders auf das fasziale Bindegewebe, das nicht nur für den Bewegungsapparat sondern auch für das Immunsystem, den Lymphfluss, unsere Körperwahrnehmung wie auch unser Schmerzempfinden eine zentrale Rolle spielt. Es handelt sich um eine sehr intuitive, feine Praxis, die zum Hineinspüren und Fühlen einlädt. Du wirst angeregt, mit verschiedenen Winkeln zu spielen, zu federn, zu schwingen und dich in allen Bewegungsrichtungen auszuprobieren. Wir erweitern unsere Gesundheitsyoga-Praxis ganz gezielt. Welche Art zu dehnen dir gut tut, ist auch von der Beschaffenheit deines Fasziengewebes abhängig. Finde also heraus, ob du ein Wikinger oder Schlangenmensch bist und wirke auf deine Faszien in diesem Sinne ein, dass du deren Gesundheit förderst. Dich erwartet theoretischer Input und ganzheitliche Yoga-Praxis.

Dieses Faszien-Yoga-Angebot richtet sich an all jene, die sich etwas Gutes tun möchten. Ob man bereits Yoga-Erfahrung gesammelt hat, ist für die Teilnahme nicht relevant. Jeder ist herzlich willkommen!

ZEIT: Mo., 24.1.2022, 18:00 - 20:00 online via Zoom oder via Youtube-Link (ab dem Folgetag für eine Woche)

WERTSCHÄTZUNG: 25 Euro via Zoom, 29 Euro via Youtube-Link (für eine Woche)

ANMELDUNG & BUCHUNG: bitte verbindlich über die Buchungsplattform Momoyoga bis spätestens 21.01.2022 – dazu bitte registrieren, wenn du noch keinen Account hast (Details siehe 2. Seite)

- Link für Zoom: <https://www.momoyoga.com/yogenayoga/member/orderstartdate/89025>

- Link für Youtube: <https://www.momoyoga.com/yogenayoga/member/orderstartdate/89031>

Ich freu mich auf einen schwungvoll frischen Workshop! Herzlich,

Christina

Ich darf dich zur Nutzung meiner Online Buchungs-Plattform einladen:

--> <https://momoyoga.com/yogenayoga/register/>

Für deine **Workshop-Buchung** steht dir ab Erwerb des Zoom-Workshops oder der Teilnahme via Youtube-Video-Option zur Verfügung.

Ich nutze die Plattform Momoyoga, da sie benutzerfreundlich ist und den Datenschutzregelungen der EU entspricht und dir die Möglichkeit bietet, online zu buchen und zu bezahlen. Voraussetzung ist deine Registrierung (nach EU Datenschutzrichtlinien).

Deine Registrierung kannst du über die Plattform Momoyoga ganz simpel einrichten:

- Registriere dich bei der YogenaYoga Videothek über die Plattform Momoyoga
- Rufe folgenden Link auf: momoyoga.com/yogenayoga/register/ und registriere dich, wenn du noch kein Benutzerkonto angelegt hast.
- Falls die Bestätigungsmail nicht bei dir ankommt, schaue in deinen Spam-Ordner.
- Jetzt kannst du im Bereich „Preise“ deinen Workshop buchen und online bezahlen.

Bei Fragen kontaktiere mich gerne: info@yogena.at

Herzlich,
Christina