



Frauensalon Special

Online Gesundheits-Yoga für deine Resilienz

Gleich an 2 Terminen kannst du im Rahmen vom online Frauensalon vom Büro für Diversität St. Pölten mit Christina Kiehas alias YogenaYoga 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, das Immunsystem ist geschwächt und auch die Verdauung funktioniert nicht mehr so wie gewohnt. Yoga bietet uns mit seinen unterschiedlichen Techniken wunderbare Möglichkeiten, den Stress-Symptomen entgegenzuwirken, Harmonie und Wohlbefinden stellen sich ein. Gleichzeitig können wir unsere Resilienz stärken, um konstruktiv mit Stress umzugehen, eigene Grenzen anzunehmen, ja auch zu wahren, und in der Balance, der eigenen Mitte, zu bleiben.

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., 07.03. & 25.04.2023, 18:00 - 19:00 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

YogenaYoga – Yoga & Nuad | www.yogena.at | info@yogena.at | 0660 167 43 38

Büro für Diversität der St. St. Pölten | facebook.com/diversity.stp | diversitaet@st-poelten.gv.at