



Frauensalon Special Online Yoga gegen Stress

Gleich an 2 Terminen kannst du im Rahmen vom 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. Genau hier setzen wir an: Wir atmen gemeinsam mal tief durch, bewegen uns im eigenen Atemrhythmus, mobilisieren die Stressmuskeln und erlauben uns zu entspannen und darüber frische Energie und Lebensfreude zu tanken.

Dieses Gesundheits-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. Du bist herzlich willkommen!

ZEIT: Di., 22.2. & 29.3.2022, 18:00 - 19:00 online via Zoom

ANMELDUNG: diversität@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 Eigersreiter & Christina Kiehas