



Gesundheitsyoga | Detox für Körper und Geist Mittwoch 18:30 – 20:00

Ich möchte mit euch gemeinsam mal alles loslassen und abschütteln, so dass wir freudvoll und unbeschwert in den Sommer gleiten können. Dazu bedienen wir uns Elementen aus dem Gesundheits- und Faszienyoga, gestalten die Praxis intuitiv und individuell. Kommen ins Wahrnehmen, tun uns Gutes. Ganzheitlich regen wir unsere Verdauung an - auf Körper- wie auch auf Geist-Ebene. Wir bringen den Kreislauf, den Lymphfluss und Blutfluss in Schwung, so dass sich Giftstoffe und Schlacken lösen können. Dazu atmen wir tief durch, versorgen den Körper mit Sauerstoff und frischer Energie, lassen gleichzeitig altes Gedankengut ziehen, finden uns in Meditation und Entspannung, erlauben uns Regeneration und Inspiration.

Wir treffen einander via **Zoom**, du kannst aber auch gerne die **Video-Option per Youtube-Link** in Anspruch nehmen. Die Videos stehen dir **eine Woche zur mehrmaligen Praxis** zur Verfügung.

ZOOM: Ist ein Kommunikations-Tools, das sehr einfach zu handhaben ist. Du bekommst von mir einen Link, über den du dich einwählen kannst. Dazu benötigst du Internet, ein Telefon oder einen PC bzw. einen Laptop.

TERMINE: Mi, 18:30 - 20:00 am 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6.2021

ANMELDUNG: bitte per Mail an info@yogena.at

WERTSCHÄTZUNG Pro Haushalt:

- **Zoom-Abo** zu 95 Euro
- **Video-Abo** zu 110 Euro
- **Einzeleinheiten** via Zoom zu 16 Euro
- **Einzeleinheiten** via Video-Link zu 18 Euro

Ich freu mich auf einen gemeinsamen frischen Wind!

**Herzlich,
Christina**