



Eutonie & traumasensitives Yoga in der Natur

Fokus Vagus-Nerv

Erdung & Entspannung
Spüren & Fließen

Ein Tag um dich zu nähren, zum Wohlfühlen und Anspannungen abbauen, dazu laden wir dich herzlich ein. Dich erwarten Ansätze aus der Eutonie – was aus dem Griechischen guter Tonus bedeutet – wie auch Techniken aus dem traumasensitiven Yoga, die deinen Ruhe-Nerv aktivieren und deine Faszien stimulieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – du bist herzlich willkommen!

Kursleitung: Anne Glassner (www.i-k-e.at) / Christina Kiehas (www.yogena.at)

Wann: Sa, 26.09.26 von 10:00 – 17:00 Uhr (Inklusive Mittagspause)

Wo: im Freien in der Emmaus CityFarm, Wienerstr. 127A, 3100 St. Pölten/Wagram (bei Schlechtwetter indoor)

Anmeldung: bitte verbindlich bis 19.9. unter info@yogena.at

Kursbeitrag: 90 Euro Frühbucher-Bonus bei Anmeldung bis 26.8. & Bring-a-friend-Tarif; 120 Euro regulär

Mittagessen: wird organisiert, wir bitten hier um einen Beitrag von ca. 10 - 15 Euro

Mitzubringen: Yogamatte, Leintuch, bequeme Kleidung

Wir freuen uns aufs gemeinsame Spüren!

Herzlich,
Christina Kiehas