

Gesundheitsyoga für die Frau

online, vor Ort, inklusive YogenaYoga Videothek

D0 09:00 – 10:30

Über gezielte Praxis-Elemente aus dem Gesundheitsyoga und der Yogatherapie lernst du Wege kennen, deine Gesundheit wie auch dein Wohlbefinden gezielt zu fördern. Unser Fokus liegt dabei auf der Gesunderhaltung deiner Körperstrukturen, einem Gefühl der Zentriertheit und Bewegungsfreiheit. Hinzu kommen Aspekte aus dem Faszien- und Somatischen Yoga. Darüber sprechen wir unser Nervensystem regulierend an, so dass auch dein Geist zur Ruhe finden kann.

Für dich werde ich Themenstunden gestalten, die dich darin unterstützen eine würdevolle Haltung zu finden, deinen Energiehaushalt zu nähren wie auch deinen Geist zu zentrieren. Wir schaffen eine kraftvolle Basis, finden zu Mobilität und Leichtigkeit. Wesentliche Elemente neben unserer Asana-Praxis stellen Entspannung, Atmung und geistige Klarheit dar.

All jene Frauen, die sich bewusst Zeit für sich und ihr Wohlbefinden nehmen wollen, sind herzlich willkommen! Dieser Kurs ist auch für die Zeit der Rückbildung geeignet. Und damit du möglichst flexibel teilnehmen kannst, ist es auch möglich via Zoom dabei zu sein. Für den Kurszeitraum bekommst du zusätzlich einen freien Zugang zu meiner Vidothek.

Uhrzeit: Donnerstag, 09:00 – 10:30 Uhr

Termine: 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 18.3.2027

Ort: Hebammenpraxis, Südtiroler Straße 24, 3100 St. Pölten

Wertschätzung: 120 Euro

Anmeldung: bitte verbindlich per Mail unter info@yogena.at

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Praxis!
Herzlich,
Christina Kiehas