



Yoga mit Fokus auf dein Herz

Di 18:30 – 20:00

Yoga, das dich in deinem Herzen zentriert, erwartet dich an 5 Terminen. Bei Schönwetter können wir im Garten praktizieren, wenns regnet, sind wir drinnen – das ist das wunderbare an der CityFarm!

Für dich werde ich Themenstunden gestalten, Elemente aus dem Gesundheits-, Faszien- und Chakrenyoga mit jenen der Ayur Yogatherapie verknüpfen. Auf diese Weise sprechen wir unser Wesen auf all seinen Ebenen an. Wir beziehen die Natur mit ein und werden in der frischen Luft unseren Atem vertiefen. Im Anschluss an unsere Einheiten darf ich dich in eine harmonisierende Entspannung führen. Du wirst dich gestärkt und gleichzeitig entspannt fühlen.

Besonderes Augenmerk möchte ich auf die Herzratenvariabilität und Herzkohärenz legen. Dieses Tüpfelchen auf dem i fördert nicht nur deine Resilienz, sondern auch dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Die erlernte Technik wirst in deinem Alltag integrieren können.

All jene, die sich bewusst Zeit für sich nehmen wollen, sind herzlich willkommen!

Termine: Dienstag, 9., 16., 30.5., 13. und 20.6., 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Emmaus CityFarm, Wienerstr. 127A, 3100 St. Pölten / Wagram

Wertschätzung: 5 Termine zu 108 Euro inkl UST

Anmeldung: bitte verbindlich per Mail unter info@yogena.at bis 2.5.2023; die Plätze werden bevorzugt an jene vergeben, die den gesamten Kurs buchen; max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Mitbringen: Bitte bring dein Equipment selbst mit

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Praxis!

Herzlich,
Christina Kiehas