



Online Gesundheitsyoga für den Vagus-Nerv 08.10. & 17.11.2025, 18:30 – 20:00

Als Ruhe-Pol im dichten Alltag kannst du dir die beiden Yoga-Einheiten zum Thema "Gesundheitsyoga für den Vagus-Nerv" schenken. Erlaub dir ganz bewusst dich zu entspannen und zu regenerieren. Gemeinsam bauen wir Stress ab, atmen tief durch, mobilisieren und kräftigen die Stressmuskeln, spielen mit unseren Faszien und bringen unser Nervensystem zur Ruhe.

Im Rahmen vom Online Frauensalon, der vom Büro für Diversität der Stadt St. Pölten zur Verfügung gestellt wird, werden 2 Termine stattfinden, bei denen alle, die es möchten, kostenfrei teilnehmen können. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn es geht vor allem ums Spüren. Einfließen werden zudem Übungen, die den Vagus-Nerv ansprechen, somit entspannend wirken, und Übungen aus der Yogatherapie.

TERMINE: 08.10. & 17.11.2025, 18:30 – 20:00

ORT: online via Zoom

ANMELDUNG: diversitaet@st-poelten.gv.at