

Rücken Yoga für dein Wohlbefinden

Di 18:30 – 20:00

Über gezielte Praxis-Elemente aus dem Gesundheitsyoga und der Yogatherapie lernst du Wege kennen, deine Rückengesundheit gezielt zu fördern. Unser Fokus liegt dabei auf der Gesunderhaltung deiner Wirbelsäule, einem Gefühl der Zentriertheit und Bewegungsfreiheit. Hinzu kommen Aspekte aus dem Faszien- und Somatischen Yoga. Darüber sprechen wir unser Nervensystem regulierend an.

Für dich werde ich Themenstunden gestalten, die dich darin unterstützen eine würdevolle Haltung zu finden, die deinen Bandscheiben Raum gibt und diese Knorpelstrukturen nährt. 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, die sich bewusst Zeit für ihre Rückengesundheit und ihr Wohlbefinden nehmen wollen, sind herzlich willkommen!

Uhrzeit: Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr; laufend werden neue 5er-Blöcke ausgeschrieben; ich bitte um Anfrage per Mail (info@yogena.at)

Termine:
RÜCKENYOGA 1: Di, 18:30 - 20:00 Emmaus CityFarm
9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3.2027
RÜCKENYOGA 2: Di, 18:30 - 20:00 Emmaus CityFarm
30.3., 6.4., 13.4., 4.5., 11.5.2027

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

Wertschätzung: 1 5er-Kurs zu 120 Euro; 2 5er-Kurse zu 180 Euro; Einzel-Einheit zu 25 Euro

Anmeldung: bitte verbindlich per Mail unter info@yogena.at; die Plätze werden bevorzugt an jene vergeben, die den gesamten Kurs buchen; max. Teilnehmerzahl 12 Personen

Mitbringen: Bitte bring dein Equipment selbst mit

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