

Vagusnerv-Yoga & Soundbath

19.2., 17:00 – 20:30

Wir – Barbara Spitzer und Christina Kiehas – freuen uns sehr, dich in tiefe Entspannung zu begleiten, aus der Wohlbefinden, Klarheit und Kraft entspringen dürfen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mit Yoga für den Vagusnerv leitet dich Christina Kiehas durch eine Einheit, die dich genau da abholt, wo du jetzt bist. Gemeinsam erlauben wir uns vom Denken ins Spüren zu kommen, vom Kopf in den Körper. Wir stimulieren im Rahmen der Yoga-Praxis gezielt den Vagus-Nerv und damit den parasympathischen Ast unseres Nervensystems, der uns beim Regenerieren und Verdauen unterstützt. Diese Einheit lädt dich ein, Anspannung abzugeben und dein Nervensystem in Balance zu bringen. Tiefe Ruhe, Regeneration und Klarheit können sich dann einstellen, wenn wir entspannt sind.

Nach einer kleinen Pause mit Snacks und Tee lässt Barbara Spitzer ihre ***crystal tones*** Kristallklangschalen erklingen. Darüber erweitert Barbara die Tiefenwirkung der Yoga-Praxis. Von sanften Klängen und Schwingungen kannst du dich jetzt tragen lassen. Die sanften Frequenzen wirken bis tief in die Faszien, stimulieren deine Gehirnwellen, begünstigen Alpha- und Theta-Wellen. Dies fördert nicht nur deine Konzentration, sondern auch deinen Schlaf und dein gesteigertes Wohlbefinden. Tiefe Ruhe stellt sich ein.

Tiefenwirkung: lösen von Verspannungen, Förderung der Resilienz, Anregung der Selbstheilungskräfte (Homöostase), entspannte Wachheit, innere Ruhe und Gelassenheit, Kreativität und Intuition

Datum & Ort: Fr., 19.2.2027, 17:00 bis 20:30 Uhr, Emmaus CityFarm, Wienerstr. 127 a, 3100 St. Pölten

Wertschätzung: 60 Euro für Frühbucher:innen (bei Anmeldung bis 19.1.) und als Bring-a-friend-Tarif; regulärer Tarif 70 Euro

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

Mitbringen: Yoga-Matte, Kissen, Decke

Wir freuen uns auf aufs gemeinsame Sein!
Herzlich,
Christina Kiehas I yogenayoga & Barbara Spitzer I shapedbybarb

foto-credits: ©Ines Bacher & ©JENN AND THE CAMERA