



MORGEN YOGA

MI 7:00 – 8:15

... ist eine bewusste und achtsame Weise, deinen Tag zu beginnen. Du praktizierst sanft dynamisch in Kombination mit deinem Atem. Die körperliche Ausrichtung nach den Gesichtspunkten von Gesundheits-Yoga bildet dein Fundament, von welchem aus du zu Leichtigkeit und freudvollem Praktizieren gelangst, das dich zentriert. Gezielte Atem- und Entspannungs-Übungen sowie Meditation bereichern deine ganzheitliche Yoga-Erfahrung hin zu körperlicher, geistiger wie auch seelischer Ausgeglichenheit.

TERMINE: Mi, von 7:00 - 8:15, 15., 22., und 29. Oktober und 5., 12. November 2025

WERTSCHÄTZUNG: 120 Euro, Einzel-Einheit: 25 Euro

FRAGEN UND ANMELDUNG: info@yogena.at

Herzlich,
Christina