



## MORGEN YOGA - SANFT FLIEßEND

DI 7:30 – 8:45

Du zentrierst dich, verankerst dich, mobilisierst und entspannst dich, setzt Intentionen, zentrierst deinen Geist. Du nimmst dir ganz bewusst Zeit für dich. Dabei bilden Yoga, Meditation und Achtsamkeit die Basis unserer gemeinsamen Morgen-Praxis. Wir geben dem Tag gemeinsam eine bewusste und achtsame Ausrichtung. Wir vereinen Asanas (Körperübungen) aus unterschiedlichen Stilrichtungen mit unserem Atem-Bewusstsein. Hinzu kommen Entspannungs- und Meditationstechniken sowie Affirmationen und Mudras (Handhaltungen).

Angesprochen können sich all jene fühlen, die nach mentalem wie auch körperlichem Einklang suchen, egal ob sie bereits länger Yoga praktizieren oder Yoga kennen lernen möchten. Hier findest du Zeit und Raum für dich.

**ORT:** Margarita's Magic Movement Studio, Dr. Karl Renner Promenade 36 / 4, St. Pölten

**TERMINE:** Di, 7:30 am 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12.2021

### WERTSCHÄTZUNG:

- Kurs im Studio zu 144 Euro
- Kurs via Zoom zu 135 Euro
- Kurs via Video (Praxis für eine Woche via Video-Link) zu 150 Euro

**ANMELDUNG:** bitte verbindlich unter [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at)

Herzlich,  
Christina