



## Yoga in der Emmaus CityFarm Di 18:00 – 19:25

Yoga, das deine Ressourcen stärkt, erwartet dich an 6 Terminen. Bei Schönwetter können wir im Garten praktizieren, wenns regnet, sind wir drinnen – das ist das wunderbare an der CityFarm!

Für dich werde ich Themenstunden gestalten, Elemente aus dem Gesundheits-, Faszien- und Chakrenyoga mit jenen der Ayur Yogatherapie verknüpfen. Auf diese Weise sprechen wir unser Wesen auf all seinen Ebenen an. Wir beziehen die Natur mit ein, widmen uns den einzelnen Energiezentren und den damit verbundenen Körperregionen, werden in der frischen Luft unseren Atem vertiefen. Im Anschluss an unsere Einheiten darf ich dich in eine harmonisierende Entspannung führen. Du wirst dich gestärkt und gleichzeitig entspannt fühlen.

Jeder ist willkommen, ich werde dir gegebenenfalls Abwandlungen der Positionen anbieten.

**Termine:** jeden Dienstag von 24.5. bis 28.6., 18:30 – 19:25

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

**Wertschätzung:**

6 Termine zu 90 Euro inkl UST  
Einzeleinheit zu 18 Euro inkl. UST

**Anmeldung:** bitte verbindlich per Mail unter [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at) bis 16.5.2022; die Plätze werden bevorzugt an jene vergeben, die den gesamten Kurs buchen; max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Mitbringen:** Bitte bring dein Equipment selbst mit

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