



Online Gesundheitsyoga Mo, 18:30 – 20:00

Freu dich auf **gesundheitsförderndes Yoga**. Neben Stabilität & Mobilität setzen wir auf Zentrierung & Entspannung. Wir sprechen zum einen gezielt Körperregionen an, zum anderen fördern wir unsere Gesundheit auf mentaler Ebene. Mit Hilfe der zahlreichen yogischen Techniken darf Gesundheitsyoga ganzheitlich wirken.

Es benötigt keine Vorkenntnisse, lediglich die Bereitschaft ins Spüren zu kommen.

Wir treffen einander via **Zoom**, du kannst aber auch gerne die **Video-Option per Youtube-Link** in Anspruch nehmen. Die Videos stehen dir eine Woche zur mehrmaligen Praxis zur Verfügung.

WANN: Mo, 18:30 – 20:00 via Zoom am

- 15.2. Die Beinachse: Füße, Knie & Hüfte
- 22.2. Starkes Rückgrat
- 1.3. Schwungvolles Becken
- 8.3. Gute Verdauung
- 15.3. Kraftvolle Mitte & unterer Rücken
- 22.3. freie Schultern & entspannter Nacken
- 29.3. Stress & Resilienz
- 12.4. Immunkraft & tiefer Atem
- 26.4. Bewegungsspielraum
- 3.5. Gelenke

ZOOM: Ist ein Kommunikations-Tools, das sehr einfach zu handhaben ist. Du bekommst von mir einen Link, über den du dich einwählen kannst. Dazu benötigst du Internet, ein Telefon oder einen PC bzw. einen Laptop.

ANMELDUNG: bitte per Mail an info@yogena.at

WERTSCHÄTZUNG Pro Haushalt

- **Zoom-Abo** zu 135 Euro (in Kombi sanft fließendem Yoga a 225 Euro)
- **Video-Abo** zu 150 Euro (in Kombi sanft fließendem Yoga a 250 Euro)
- **Einzeleinheiten** via Zoom zu 16 Euro
- **Einzeleinheiten** via Video-Link zu 18 Euro

Ich freue mich auf wunderbare gemeinsame Yoga-Einheiten!
Christina