



ONLINE YOGA SANFT FLIEßEND

Do 18:00 – 19:30

Der gleichmäßige Atem ist die Seele dieser sanft fließenden Bewegungssequenzen. Er stellt die Verbindung zwischen Körper und Geist her, über die wir zur Ruhe kommen, uns zentrieren und uns kräftigen. Die Sequenzen werden in einem Tempo und in einer Intensität praktiziert, dass sowohl Geübte als auch Yoga-Starter einen Zugang finden. Jeder ist willkommen, der sich angesprochen fühlt und Yoga aus seinem Inneren heraus praktizieren möchte. Die körperliche Ausrichtung nach den Gesichtspunkten von Gesundheits-Yoga bildet dabei dein Fundament. Gezielte Atem- und Entspannungs-Übungen sowie Meditation bereichern deine ganzheitliche Yoga-Praxis hin zu körperlichem, geistigem und seelischen Wohlbefinden.

Wir treffen einander via Zoom, du hast aber auch die Möglichkeit ungebunden an den Einheiten via Youtube-Link teilzunehmen, den ich dir für eine Woche zur Verfügung stelle.

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 mit Gesundheitsyoga a 225 Euro)
- **Video-Abo** zu 150 Euro (in Kombi mit Gesundheitsyoga a 250 Euro)
- **Einzeleinheiten** via Zoom zu 16 Euro
- **Einzeleinheiten** via Video-Link zu 18 Euro

Herzlich,
Christina