

BALANCE YOGA

Leichte, achtsame Yogaeinheit, um Körper & Geist in Balance zu halten.

Wir schaffen durch das Zusammenspiel einer achtsamen Atmung, mit den leicht fließenden Bewegungen des Yoga, eine harmonische Balance zwischen Körper & Geist. Bringen dich dadurch vom Denken hin zum Spüren. Diese Yogaeinheit wird deinen Körper kräftigen und dehnen, während dein Geist entspannen und loslassen darf.

Light, mindful yoga session to keep body & mind in balance.

We create a harmonious balance between body and mind through the interaction of mindful breathing with the easy flowing movements of yoga. You go from thinking to feeling. This yoga session will strengthen and stretch your body while allowing your mind to relax and let go.

Start des Kurses im Rahmen des ONLINEPACKAGES am **04.10.2022**. (Beginning: as part of the online package on the 4.10.2022)

Wöchentlich dienstags von 17:30 – 18:30 Uhr! (Tuesday, 5:30 – 6:30 p.m.)

Ort: Online – Link wird per Mail den Teilnehmer*innen persönlich übermittelt. (*You'll receive the link by email*)

Sonstiges (Voraussetzungen, Ausrüstung): Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Yogablock oder -polster (falls vorhanden) (Equipment: *Yoga mat, comfortable clothing, blanket, pillow, yoga block or pillow (if prehaden)*)

Kursleiter (Unternehmen, Name, Telefon, Email): ANIMA – raum für yoga & bewegung, Mag. Sabrina Katzenberger, +436507844944, sabrina.katzenberger@gmail.com