

Tauche ein in einen farbenfrohen, ruhigen, kraftvollen und entspannten YOGA-Herbst mit mir



HATHA YOGA – eine Reise zur dir selbst, finde deine Asana:

Donnerstag: 19.10 | 2.11 | 9.11 | 16.11 | 23.11 | 30.11 | 7.12 | 14.12 | 21.12

Zeit: 18.00 – 19.15

Wo: Bewegungsraum Kindergarten St. Aegydt

In dieser ruhigen und achtsamen Stunde liegt der Fokus auf der Verbindung von Körper, Atem und Geist. Diese Praxis lädt dich ein, im Moment zu sein, den Geist zu beruhigen und eigene Grenzen sanft zu erweitern.

Tauche ein, stärke den Körper, beruhige den Geist und finde Balance.

⇒ **Keine Yoga Vorkenntnisse notwendig**



VINYASA YOGA - dynamisch und kraftvoll, bringe Körper und Geist in Einklang

Montag: 23.10 | 30.10 | 6.11 | 13.11 | 20.11 | 27.11 | 4.12 | 11.12 | 18.12

Zeit: 18.00 – 19.15

Wo: Bewegungsraum Kindergarten St. Aegydt

Durch geschickte Übergänge, gehaltene Positionen und die Ujjayi-Atmung erhitzt sich der Körper und der Geist entspannt.

Die Asanas bauen körperliche, emotionale und energetische Blockaden ab. Im Vergleich zu anderen Yogastilen ist Vinyasa Flow intensiver und schweißtreibend.

⇒ **Yoga Vorkenntnisse von Vorteil**

Mitzubringen: Yogamatte, Yogablock, Yogagurt od. Gynmastikband, Decke
bequeme Kleidung, Trinkflasche

max. 8 Teilnehmer, um Anmeldung wird gebeten

0664/199 2018

iris.kienbichl@pgv.at

Einzelstunde: € 14,00

Package: € 116,00

Mein Name ist Iris Kienbichl-Sommer und ich habe Yoga in einer sehr stressigen beruflichen Zeit für mich entdeckt und lieben gelernt.

Im Frühling 2022 durfte ich meine 200 h Ausbildung bei trees & stories abschließen und freue mich, dich auf deiner Yogareise ein Stück zu begleiten.