

*Einladung zu „Yoga am Morgen“
am Montag ab 16.02.2026 von 08.30 bis 09.30 Uhr
mit Verena Mayr RYT-200 Yoga Alliance*



In diesem Yoga Kurs üben wir fließende Bewegungssequenzen, sowie einzelne Yoga Posen, im Hinblick auf ihren Aufbau und eine gesunde Ausrichtung. Dies soll vor allem unseren Körper stabilisieren und den natürlichen Atemfluss unterstützen.

In den meisten Fällen bedeutet „Dehnung“ eher muskuläre Kontraktion und damit den gezielten Einsatz von muskulärer Energie. Wir werden von Einheit zu Einheit diese Energie aus dem Zentrum aufbauen, wobei das gleichmäßige Atmen zum Tragen kommt.

Alle Level sind willkommen. Yogamatten und Hilfsmittel sind im Raum vorhanden.

*Anmeldung bitte mit vollem Namen bis spätestens 09. 02.
www.verenamayr.com, Email: kontakt@verenamayr.com*