

*Einladung zu „Yoga am Morgen“
am Montag ab 18.5. von 8.30 - 9.30 Uhr
mit Verena Mayr E-RYT200 Yoga Alliance*



In diesem Kurs üben wir fließende Yogasequenzen, sowie einzelne 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. Für alle Level. Matten und Equipment, wie Decken und Blöcke, sowie eine Umkleide im Raum vorhanden.

*Anmeldung bitte mit vollem Namen bis spätestens Mo 11.05.
www.verenamayr.com Email: kontakt@verenamayr.com*