



# YOGAWORKSHOP

**2.10 und 3.10.2021**

**1220 Wien, Lobaugasse 17**

**Samstag 9.00 – 13.00**

**Sonntag 9.00 – 13.00**

**Gleich 2 Tage mit Yoga in den Tag starten!**

**Wir vertiefen verschiedene Asanas (Körperstellungen), sehen uns die Sonnengröße näher an, lernen neue Atemübungen kennen und praktizieren einfache Techniken der Thaimassage.**

**Wir tauchen in die Yogaphilosophie (8 Glieder) ein und nehmen uns Zeit für einen weiteren wichtigen Aspekt, Ernährung und Yoga.**

**Der Kurs besteht aus 8 Stunden inklusive einer Frühstückspause mit einem gesunden Frühstück.**

**Samstag: Atemübungen, Sonnengröße, alle stehenden und einige sitzenden Asanas, Abwärmübungen, Thai – Massage**

**Sonntag: Yoga, Yogaphilosophie, Ernährung, Erstellen einer eigenen Übungspraxis, Thai – Massage**

**Anmeldung unter: [geraldine.honetz@inode.at](mailto:geraldine.honetz@inode.at) oder Tel: 0699 19900507**

**Kosten: € 100,- Ich bitte um Überweisung bis spätestens 25.9.2021  
Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331  
oder im Studio.**

**Ich freue mich auf Eure Teilnahme!**

**Namasté Geraldine**