



# YOGAWORKSHOP

**10.11 + 11.11.2023**

**1220 Wien, Lobaugasse 17**

**Freitag 14.00 – 18.00**

**Samstag 9.00 – 13.00**

**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 am Samstag.**

**Freitag: Atemübungen, Sonnengröße, alle stehenden und einige sitzenden Asanas, Abwärmübungen, Thai-Massage**

**Samstag: Yoga, Yogaphilosophie, Ernährung, Erstellen einer eigenen Übungspraxis.**

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

**Kosten: € 120,- Ich bitte um Überweisung bis spätestens 01.11.2023  
Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331  
oder im Studio.**

**Ich freue mich auf Eure Teilnahme!**

**Namasté Geraldine**