



YOGAWORKSHOP

9 + 10. November 2024

1220 Wien, Lobaugasse 17

Samstag 9.00 – 13.00

Sonntag 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.

Samstag: Atemübungen, Sonnengröße, alle stehenden und einige sitzenden Asanas, Abwärmübungen.

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

Anmeldung unter: geraldine.honetz@inode.at oder Tel: 0699 19900507

**Kosten: € 120,- Ich bitte um Überweisung bis spätestens 30. Oktober 2024
Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331
oder im Studio.**

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Namasté Geraldine