



## **„Vital-Yoga für Frauen“**

**- erholen und entschlacken-**

Wir laden Yoga erfahrene Frauen ein, zu einem Tag der hormonellen Stärkung. Wir werden neue Kräfte wecken mit Hilfe einer Becken zentrierten Asanapraxis mit einer vertiefenden Atempraxis; einer leichten Umkehrhaltung ( Z:B: Viparita karani) und Energieübungen zur Bauchreinigung und Stoffwechselaktivierung. Die „wechselseitige Nasenatmung“ beruhigt unseren Geist, so nehmen wir Klarheit und Harmonie mit nach Hause.

### Bitte mitbringen:

warme bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, Kissen, ein festes Badetuch, einen leichter Imbiss für die Mittagspause

Termin: Samstag, 02.04.22 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Unterrichtsort: Gesundheitsraum Stadtwerke An Holze 9