



Yoga im Marchfeld

Regine Stremnitzer (Internat. Yogalehrerin I.Y.T.A.)

Studio: 2230 Gänserndorf, Gärtnerg. 21/2 , Tel. 02282 2082 <http://www.yoga-im-marchfeld.com>

Workshop

Yoga-spezial: Atemwege und Immunsystem

Fr 25.11.11 von 18.30-20.00 Uhr
Sa 26.11.11 von 10.00-11.30 Uhr

Inhalt:

wir erlernen sanfte, einfache Atemtechniken, zum Reinigen der Nasennebenhöhlen und Lunge/Bronchien. Auch das bekannte "Jala Neti" (eine yogische Nasenreinigung) wird vorgestellt - unterstützend bei häufigen Infekten und Allergien.

Wertvolle Informationen wie wir unser Immunsystem auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene positiv beeinflussen können, runden das Programm ab.

Ausführliche Unterlagen werden zum Praktizieren für zu Hause mitgegeben!

Kosten: 35,-€ (inkl. Unterlagen)

Anmeldung bis 24.11.11 erbeten!