

Gesunde Gemeinde



Yoga hat mich gefunden und mir die **Hand gereicht**. Yoga ist für mich ein Weg der **Heilung**, der **inneren Weisheit** und die **Begegnung mit meiner Seele**. Ich finde darin Ausdruck und Kraft. **Ein Geschenk**, das mich Tag für Tag in Dankbarkeit erfüllt. Yoga ist **reine Liebe** und **Lebensfreude**.

Ich habe es mir zur Mission gemacht, diese Energie zu versprühen!

*Ich gebe mir of di
Lisa Wagner*

Intuitives Yoga Anfänger & Fortgeschrittene

immer Dienstags 18:30 - 19:45 Uhr
Pfarrheim St. Stefan am Walde
12.03.2024 | 19.03.2024 | 02.04.2024
09.04.2024 | 16.04.2024

Mitzubringen:
Yogamatte, Decke, Kissen & Zeit für dich!

Im Fluss mit dir, **mit deiner Seele**, auf deinen **Herzensweg** kommen. Herzöffnende, kraftvolle Asanas, Selbstentdeckung. Wir dürfen Kraft und Energie tanken und gleichzeitig im Herzen wieder weich werden. Wir lernen wieder auf die **Impulse unseres Körpers** zu hören und ganz in uns anzukommen. Das Ziel ist, dass du mit **einem Lächeln und gewärmten Herzen** hinausgehst und das gemacht hast, was du intuitiv machen wolltest. Alles ist OK und erlaubt. Und wenn jemand die ganze Stunde nur in der Haltung des Kindes oder im Liegen verweilen möchte - ja auch das ist OK, alles ist erlaubt. **FÜHL DICH FREI**. Gedanken wie "es könnte anstrengend werden", "ich weiß nicht, ob ich das schaffe", "ich bin zu unbeweglich" darfst du liebevoll verabschieden! :)

5er Block: € 55,00
Einzelstunde: € 13,00

Das Team der Gesunden Gemeinde St. Stefan-Afiesl freut sich über deine Anmeldung bis 09.03.2023 unter:

gesundegemeinde@ststefan-afiesl.at oder telefonisch 07216/7010