

Om, Oida!

Yoga-Vormittagsworkshop im Studio Yoga8

So, 21. Juni 2026 10 – 13h



Einen Vormittag lang verschanzen wir uns mit glühenden Ohrwascheln im wunderhübschen Studio Yoga8. Dort vertüfeln wir genüsslich auf unseren Yogamatten die Zeit. Wir kraxeln mit der Aufmerksamkeit nach innen, treiben uns mehr auf sensorischer Spürebene statt von analytischer Ratio geleitet herum. Wir kletzeln uns behutsam die Patina von den Gebeinen, als würden wir Kunstwerke restaurieren und erobern uns Freiräume in uns drinnen. Wir schauen, inwiefern sich Humor auf der Yogamatte bewährt. Wir weiten unsere Brustkörbe und becircen unsere Lungen aufs Charmanteste.

Eva Karel lehrt seit 25 Jahren Yoga und ist Autorin der Bücher

„Om, Oida! Yoga ohne Maskerade.“ (2018, Verlag punktgenau)

„Om, Oida 2! Yoga LEHREN ohne Maskerade“ (2020, Verlag punktgenau)

„Alles wird gut, Oida! Nicht deppert werden in wilden Zeiten“ (2025, Verlag punktgenau)

sowie des Blogs www.evakarel.at.

Ort: Yoga8, Alserstraße 26/III, 1090 Wien

Termin: **So, 21. Juni 2026 10 – 13h**

Preis: **75€**

Anmeldung: **Mag.a Eva Karel, MA**

0681/10418344

info@evakarel.at

WWW.EVAKAREL.AT

