

Om, Oida!

Yoga-Workshop

ASKÖ Waidhofen/Ybbs

Fr, 12. Juni 2026 17 – 20h



Einen Abend lang verschanzen wir uns mit glühenden Ohrwascheln im Dachgeschoß des ASKÖ-Hauses in Waidhofen/Ybbs. 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 becirnen unsere Lungen aufs Charmanteste. Keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Eva Karel lehrt seit 24 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: ASKÖ Dachgeschoß
in der Rehsulz 9
3340 Waidhofen/Ybbs

Termin: **Fr, 12. Juni 2026 17 – 20h**

Preis: 75€

Mitbringen: Yogamatte, bequemes Gewand

Anmeldung: Mag. Eva Karel
0681/10418344
info@evakarel.at
WWW.EVAKAREL.AT

