

# Om, Oida!

## Yogavormittag

in der YogaVeranda

**Sa, 16. März 2024 10 – 13h**



Einen Vormittag lang verschanzen wir uns mit glühenden Ohrwascheln in der wunderhübschen YogaVeranda. Dort vertüfeln wir genüsslich auf unseren Yogamatten die Zeit. Wir kraxeln mit der Aufmerksamkeit nach innen, treiben uns auf 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 22 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)

sowie des Blogs [www.evakarel.at](http://www.evakarel.at).

**Ort:** YogaVeranda, Mariengasse 2/7a, 1170  
Wien

**Termin:** **Sa, 16. März 2024 10 – 13h**

**Preis:** **60€**

**Anmeldung:** **Mag. Eva Karel**

0681/10418344

info@evakarel.at

**WWW.EVAKAREL.AT**

