

Om, Oida!

Yoganachmittag

in der YogaVeranda

Sa, 4. Mai 2024 16 – 19h



Einen Nachmittag 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 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.

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

Termin: **Sa, 4. Mai 2024 16 – 19h**

Preis: **60€**

Anmeldung: **Mag. Eva Karel**

0681/10418344

info@evakarel.at

WWW.EVAKAREL.AT

