YOGA MORNING FLOW

Start your day the yoga way

Fotonachweis: www.superactive.at; Jasmin Lopez Hobbyfotografie

Kursbeschreibung:

Körper und Geist aufwecken, entspannt, friedlich und mit einem Lächeln im Gesicht in den Tag starten; das ist die Idee des Yoga Morning Flow. Lass uns die Ruhe der Nacht, die Stille des Geistes und die magische Atmosphäre der frühen Stunden nutzen, um geerdet in den Tag zu starten. Die durch verschiedene Asanas entstandene Beweglichkeit im Körper, begleitet dich durch den ganzen Tag. Die Muskeln sind gelöst, die Gelenke flexibel und du fühlst dich durch den Yoga Morning Flow fit und energiegeladen.
Also ab auf die Matte!

Termine:

Start: Freitag, 22.01.2021
06:30–07:30 Uhr

ONLINE:

ZOOM Link wird noch bekanntgegeben

Kosten:

ONLINE-PACKAGE-PREIS (€ 50,00 für 4 Kurse)

Sonstiges:

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung
Ausrüstung: Yogamatte, warme Socken

Info & Anmeldung:

bis 11.01.2021
Ansprechpartnerin: Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainerin: Katharina Hubel, www.superactive.at

*Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenfreie Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport
www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf

YOGA MORNING FLOW

Start your day the yoga way

Fotonachweis: www.superactive.at; Jasmin Lopez Hobbyfotografie

Course description:

Wake up body and soul, relax, peacefully and start the day with a smile on your face, this is the idea of Yoga Morning Flow. Let us use the serenity of the night, the stillness of the spirit and the magical atmosphere of the early hours to start the day in a grounded state. As a result of various asanas the mobility of the body accompanies you through the day. The muscles are loosened, the joints flexible and you feel fit and energetic throughout the whole day.
So come and join me!

Time:

Start: Friday, 22.01.2021
06:30–07:30 a.m.

ONLINE:

ZOOM link to be announced

Costs:

ONLINE-PACKAGE-PRICE (€ 50,00 for 4 courses)

Others:

Prerequisites: fun moving
Equipment: yoga mat, warm socks

Info & Registration:

until 11.01.2021
Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainer: Katharina Hubel, www.superactive.at

*Prerequisite for the participation is the free of charge membership in the FH Kärnten Sport Club
www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf