

# YOGA MORNING FLOW

Start your day the yoga way



Fotonachweis: [www.superactive.at](http://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, 15.10.2021**  
06:30–07:30 Uhr
- ONLINE:** ZOOM *Link wird noch bekanntgegeben*
- Kosten:** **ONLINE-PACKAGE-PREIS (€ 50,00 für 4 Kurse /Woche – 2x Yoga, HIIT & Urban Street Styles)**
- Sonstiges:** Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung  
Ausrüstung: Yogamatte, warme Socken
- Info & Anmeldung:** **bis 08.10.2021**  
Ansprechpartnerin: Marion Siller  
E-Mail: [m.siller@fh-kaernten.at](mailto:m.siller@fh-kaernten.at)  
Trainerin: Sara Katu, [www.superactive.at](http://www.superactive.at)

\*Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenfreie Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport  
[www.fh-kaernten.at/fileadmin/user\\_upload/Mitgliedschaft\\_Einverstaendniserklaerung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverstaendniserklaerung.pdf)

# YOGA MORNING FLOW

Start your day the yoga way



Fotonachweis: [www.superactive.at](http://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, 15.10.2021**  
06:30–07:30 a.m.
- ONLINE:** ZOOM link to be announced
- Costs:** **ONLINE-PACKAGE-PRICE (€ 50,00 for 4 courses/week-  
2x Yoga, HIIT & Urban Street Styles)**
- Others:** Prerequisites: fun moving  
Equipment: yoga mat, warm socks
- Info & Registration:** **until 08.10.2021**  
Marion Siller  
E-Mail: [m.siller@fh-kaernten.at](mailto:m.siller@fh-kaernten.at)  
Trainer: Sara Katu, [www.superactive.at](http://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\\_Einverstaendniserklaerung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverstaendniserklaerung.pdf)