

## *Den Tag mit Yoga beginnen*

Die Haltungen aus dem Hatha-Yoga werden fließend in der Bewegung geübt und mit dem Atem in Einklang gebracht. Dadurch wird der Atem angeregt, die Lebensfreude erwacht und kommt ins Fließen.

**So wecken Sie Energie und Freude für den Tag!**  
Anschließend gemeinsames Frühstück zur Stärkung.

### Vorraussetzungen:

Yoga-Anfänger-Kenntnisse,

Bereitschaft sich mit dem Atem in Bewegung UND Ruhe zu beschäftigen

**ab Mi 12.Feb 2020 bis Mi 27. Mai 2020 (15x):**

jeweils 7:00 – 8:15,

Kosten: € 176,30

Ort: VHS Favoriten, 1100 Wien, Arthaberplatz 18

[www.vhs.at/favoriten](http://www.vhs.at/favoriten)

Anmeldung: [favoriten@vhs.at](mailto:favoriten@vhs.at)

Tel. 891 74 110 000