



## Guten Morgen Yoga

### ausgeglichen und energiegeladen durch den Tag

Beginne deinen Tag mit einer wohltuenden Yogapraxis und tanke frische Energie! Sanfte Übungen aus dem **therapeutischen Yoga** kräftigen und entspannen deinen gesamten Körper. Deine Muskeln werden gekräftigt, deine Faszien gedehnt, deine Gelenke mobilisiert. Eine achtsame Atempraxis bringt dir Energie und Gelassenheit. Elemente aus der **Spiraldynamik** und dem **Medical Yoga** sind Bestandteile meiner Stunden.

Atemübungen, Meditationen und Mantras unterstützen dich, körperlich, geistig und emotional in Balance zu kommen und dich wohl zu fühlen.

Du bist herzlich willkommen. Es ist keine Vorerfahrung nötig. Eine **kostenlose Schnupperstunde** ist jederzeit möglich. Pro Kurs stehen dir zusätzlich 2 Video Yogaeinheiten zur Verfügung, als Ausgleich, falls du mal nicht live dabei sein kannst.

**Ort:** Yogaraum  
Dinghoferstraße 38, 4020 Linz

**Termine:** 5 Termine jeweils Donnerstag 9.30– 10.45 Uhr  
18. Jän – 15. Feb 2024

**Kursbeitrag:** € 80,-

Infos und Anmeldung

DSA Nicola Scharinger – Yoga / Yogatherapie / Nuad Thai Körperarbeit

Tel: 0664 520 29 32

E-Mail: [n.scharinger@gmail.com](mailto:n.scharinger@gmail.com) oder [www.yogatherapie-linz.at](http://www.yogatherapie-linz.at)