

Hatha Yoga Bien Temperé mit Martina

In Hatha Yoga Bien Temperé lernst du einfach Yoga-Übungen in komplexer Ausführung. Dein Körper wird raffiniert gefordert, gekräftigt und gedehnt. Du lernst deine Komfortzonen und Grenzen spielerisch und achtsam auszuloten. Dabei orientieren wir uns an der Atmung. In diesem Yoga findest du keine spektakulären Positionen, kein Sport-Training und keine Mantras.

Was es dir bieten kann, ist eine sehr subtile, dafür konkrete Verfeinerung deiner Körperwahrnehmung, Präsenz und Gewahrsein und eine starke physische Ausrichtung.

Hatha Yoga Bien Temperé ist für alle geeignet, mit und ohne Vorerfahrung. mit regelmäßiger Praxis gibst du der transformativen Wirkung dieses Yogastils Raum und kannst dein allgemeines Wohlbefinden erweitern.

EVERY_BODY WELCOME



Mag.a Eva Martina Nagl

Hatha Yoga Bien Temperé, Techn. Ruchpaul
Tanz- und Bewegungspädagogin
Sozialwissenschaftlerin
naglmartina.com
martiina@gmx.at

EVERY_BODY WELCOME



Mag.a Eva Martina Nagl

Hatha Yoga Bien Temperé, Technique Ruchpaul
Bewegungspädagogin Sozialwissenschaftlerin
naglmartina.com

Tanz- und

martiina@gmx.at