

NAMASTÉ IN GRATWEIN

Yogastudio Yo/Co eröffnet am 30. März 2019

Namasté und hereinspaziert heißt es Ende März, wenn Mirjam Politsch Yogamatten und -kissen ausnahmsweise gegen Kuchen und Tee tauscht: An diesem Tag öffnet ihre neue Yogapraxis „Am Grünanger 11, 8112 Gratwein“ Tür und Raum für körperbewusste Arbeit und sportlichen Ausgleich in Form von Yoga. Alle Interessierten sind ab 10 Uhr herzlich dazu eingeladen, das Studio aus nächster Nähe bei einem gemütlichen Stelldichein zu besichtigen.

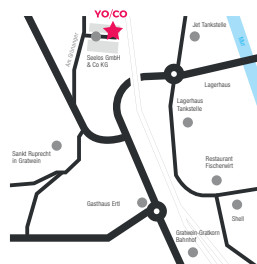


Fotocredit: S.FIO CRACHO / Shutterstock

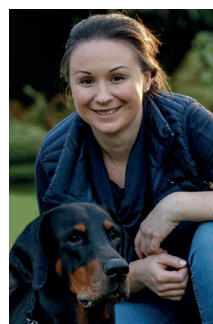
Power in Balance. Yoga-Anfänger*innen wie Fortgeschrittene haben dann ab Anfang April täglich die Gelegenheit, einen verantwortungsvollen Umgang mit Körper und Geist zu erlernen und die angenehm anregende Wirkung von Yoga zu entdecken. In einer gemütlich entspannten Kleingruppen-Atmosphäre (max. 12 Personen) kommen neben Sonnengruß, Kobra & Co. auch Entspannungsübungen und individuelle Bedürfnisse nicht zu kurz. Für die erfahrene Trainerin Mirjam, die sich bereits seit 15 Jahren mit gesunder Lebensführung im Einklang mit Körper und Geist beschäftigt, geht mit der Eröffnung ein lang gehegter Traum in Erfüllung. „Yoga ist die ideale Verbindung zwischen körperlicher Kräftigung, achtsamen Umgang mit sich selbst und wohltuender Entspannung. Im Leben geht es schließlich immer darum, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Geben und Nehmen, Ruhe und Aktivität, Belastung und Entspannung usw. Die eigene Kraft als Quelle zu entdecken, sie gezielt im Alltag für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude einzusetzen ist ungemein spannend und bereichernd. Ich freue mich riesig, meine bisherige Erfahrung und mein Wissen ab sofort an alle Yogis und Yoginis in und um Gratwein weitergeben zu dürfen.“

Kobra, Hund, Fisch oder Kranich. Wenn Mirjam nicht gerade erklärt, wie man verschiedene „Asanas“ wie Kobra, Hund oder Kranich richtig ausführt, ist die bekennende Tierliebhaberin gern mit ihren Hunden oder Pferden in der Natur unterwegs. „Es ist sicher kein Zufall, dass viele Yogaübungen Tiernamen tragen. Ich denke, wir Menschen können viel von Tieren im Hinblick auf Gleichgewicht, Aktivität und Ruhe lernen“, fügt Mirjam mit einem Augenzwinkern hinzu.

**Terminvereinbarung
per Voranmeldung unter:**
0664 / 125 31 99
oder per E-Mail:
yogamitmirjam@gmail.com



Am Grünanger 11, 8112 Gratwein



Power in Balance: Mit Yoga und der Erfahrung von Mirjam zu neuem Gleichgewicht und mehr Lebensfreude aus der eigenen Mitte heraus finden

Mirjam Politsch
Fotocredit: Karin Kaschnigg

Da unsere Kurse immer sehr schnell ausgebucht sind, bitten wir Sie um eine frühzeitige Anmeldung, denn die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf max. 12 Personen beschränkt.