

## **Rise and Shine - Yoga am Morgen**

**Di 05.09.2023, 8.30 - 9.45 Uhr**

**Ort:**

Waldkirchen, facettenReich  
Marktplatz 27  
94065 Waldkirchen

Eine abwechslungsreiche Yogapraxis mit fließender Bewegung und Kräftigung des Körpers durch Asanas, befreienden Atemübungen (Pranayama), die deine Lebensenergie in neuen Fluss bringen und Ruhepausen und Entspannung (Savasana), die dich pausieren lassen und dir neue Kraft geben für den Tag.

Referentin Katja Franzesko, eine Yogalehrerin mit Ausbildung in Chennai – Indien und Abschluß RYT 200 der Yoga Alliance (USA) und Ausbildung zum Reiki und Akkupunktur Heiler in Chennai-Indien mit Abschluß second degree „Reiki“.

10 Termine am Dienstag

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

**Referentin:**

Katja Franzesko

**Kosten:**

140 Euro

**Hinweis:**

nicht in den Schulferien