



EVENTS IM FRÜHJAHR 2020

# YOGA & PSYCHOLOGIE WORKSHOP MIT SONJA UND KATHRIN

**SAMSTAG, 02.05.,  
9-12UHR**

ANMELDUNG ÜBER E-MAIL AN  
OFFICE@MAKTUB-YOGA.AT ODER  
ÜBER EVERSPOITS.

MEHR INFOS UNTER [WWW.MAKTUB-YOGA.AT](http://WWW.MAKTUB-YOGA.AT)

# WORUM GEHT'S BEI DEM WORKSHOP?

Yoga und Psychologie - Die Wirkung von Yoga wissenschaftlich erklärt. HERZ vs. GEHIRN - Wieso fühle ich mich nach einer Klasse so befreit? Wieso machen mich Rückbeugen manchmal so emotional? Wie kann es sein, dass mein Kopf mit einer aktiven Yogaeinheit so frei wird? Was macht eine Meditation mit meiner Psyche? Mag. Kathrin Winkler (Psychologin) und Sonja Schilhabl (Yogalehrerin) vereinen zwei Sprachen zu einer und verbinden Yoga mit Wissenschaft. In diesem Workshop werden Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) geübt und deren Wirkung auf unsere Psyche erklärt und gezeigt.

PREIS: 35€



maktub yoga