



# ONLINE YOGA

## Aug./Sept.

**SO. 30.08.**

19.30-20.30

### **HAPPY-TO-BE-BACK-FLOW**

GEMISCHTE STRETCH & FLOW EINHEIT ZUM  
WIEDEREINSTIEG NACH DER SOMMERPAUSE

**SO. 06.09.**

19.30-20.30

### **MINDFUL YIN YOGA**

BEWUSSTES ATMEN, TIEFE DEHNUNGEN &  
LANGSAME BEWEGUNGEN MIT INTENSION

**SO. 13.09.**

19.30-20.30

### **TWIST & BALANCE**

DREHUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE UND GLEICH-  
GEWICHTSÜBUNGEN IM SANFTEN FLOW & STRETCH

**SO. 20.09.**

19.30-20.30

### **VINYASA FLOW WEEK**

HEUTE BEGINNT UNSERE **VINYASA FLOW YOGA WOCHE**,  
WO WIR JEDEN TAG MIT NEUER ENERGIE UNSEREN  
KÖRPER & GEIST HERAUSFORDERN!

**SA. 26.09.**

DU DARFST DICH GERN ONLINE ANMELDEN UNTER  
[WWW.MOUNTAINYOGA.AT/VINYASAFLOWWEEK](http://WWW.MOUNTAINYOGA.AT/VINYASAFLOWWEEK)  
ODER DICH AUCH "NUR" HEUTE DAZUKLICKEN ;-)



**SO. 27.09.**

19.30-20.30

### **FEEL, ALLOW, LET GO**

TIEFE DEHNUNGEN MIT GANZ VIEL GEFÜHL UND DER  
INTENSION LOSZULASSEN WAS NICHT MEHR DIENT