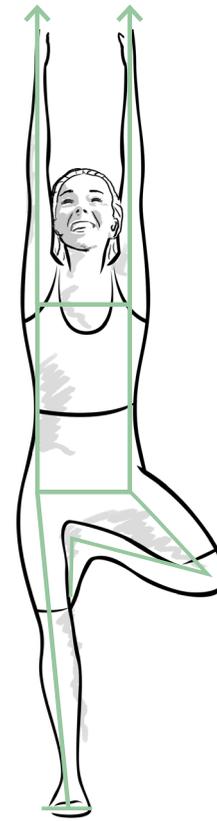
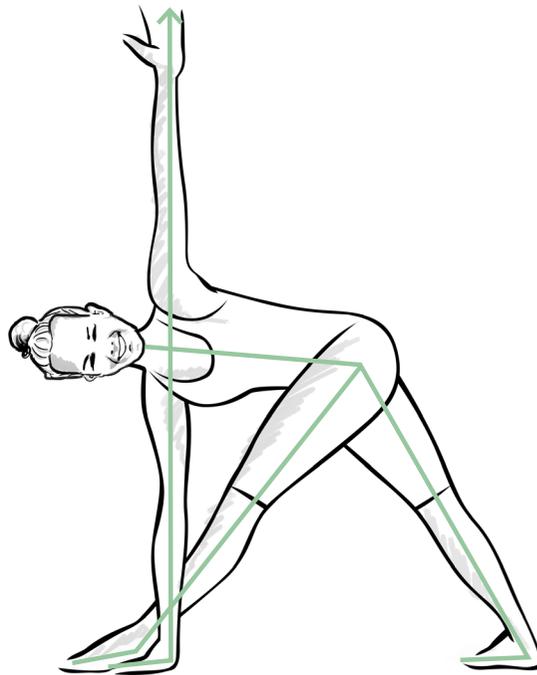


# Sigrid Kaltenböck

## Yoga für Zuhause



## *Liebe Yogini, lieber Yogi.*

Ich freue mich, dass du dir Zeit nimmst und hoffe, dass ich dir mit meiner kleinen Yoga-Sequenz Zuversicht für das neue Jahr schenken kann.

Für meine Audio-Yogaeinheiten gilt dasselbe wie für meine „echten“ Yogaeinheiten: erfreue dich am Tun und Ausprobieren. Bewegung soll meiner Meinung nach immer etwas Genussvolles und Lustvolles sein. Wenn du öfter übst wirst du merken, dass es immer anders ist. Denn Anatomie kennt keinen Stillstand; es gibt immer Veränderung – das macht es auch so besonders spannend.

Nimm dir 25 Minuten Zeit (wenn du die ganze Sequenz übst). Such dir wenn möglich einen ruhigen Ort und leg dir Decke, Kissen, Blöcke... bereit. Schaffe und bleibe in einer liebevollen und neugierigen Haltung für dich. Im Yoga gibt es nichts zu erreichen, aber viel zu entdecken.

Versuche ganz im SPÜREN zu bleiben. Yoga ist eine Erfahrung von innen nach außen.

Was du in deinem Körper erfährst kannst du nirgendwo anders erfahren.

Falls dir die Audio-Einheiten gefallen: es gibt noch 6 weitere Einheiten von mir (je 15–60 Minuten).

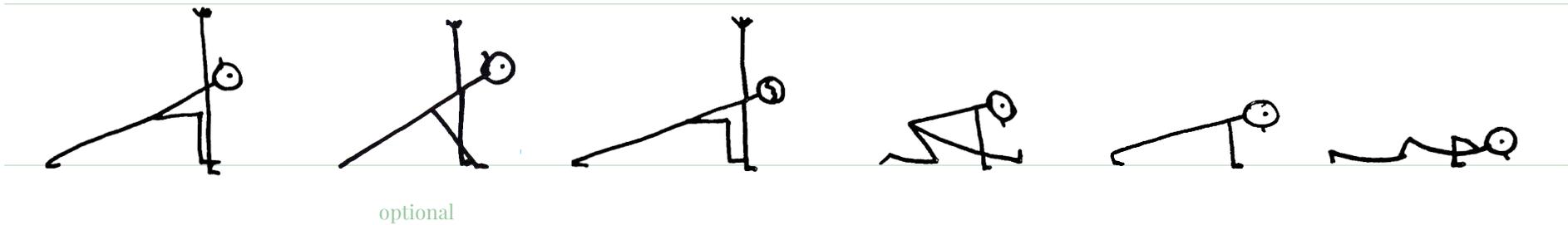
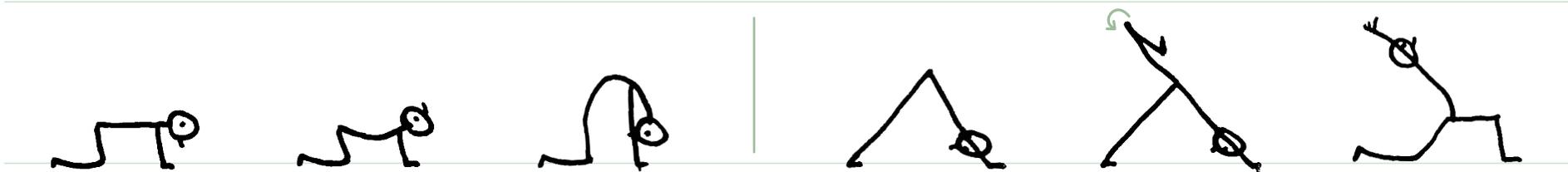
Schreib mir einfach, wenn du Interesse hast.

Ich wünsche dir eine genussvolle Praxis, die dich immer wieder staunen lässt.

*Namasté, Sigrid*



*Zuversicht*





Seitenwechsel



Namasté