

## YOGA – WORKSHOP am 22. März 2014

Im wunderbaren Yogaraum des **Biohotel „Grafenast“** am Pillberg hat uns **Margret Winkler**, zertifizierte Yogalehrerin, mit viel Einfühlsamkeit in die Welt des Yoga geführt. Welche gesundheitlichen, präventiven und heilenden Auswirkungen Yoga auf unseren Körper hat, wurde uns anfangs näher gebracht. Beim ersten Teil lernten wir die genauen Ausführungen der **Übungen (Asanas)** und Kraft, Balance und Flexibilität wurden sanft aufgebaut. Nach einem gesunden Mittagessen praktizierten wir und führten sämtliches Gelernte in **Flows** durch. **Atemübungen (Pranayama)** führten uns in eine tiefe



Atmung, zu mehr Energie und zur Beruhigung der Gedankenflut.

Mit einer abschließenden **Tiefenentspannung** beendeten wir, gestärkt und zur Ruhe gekommen, diesen sehr schönen Yoga-Workshop.