**Spirit-Yogapraxis in energetischer Verbindung März/April 2020**

Es dauert noch länger, dass ich den Yogakurs im Veda Vital starten kann.. daher Folgendes;

Da Yoga Energiearbeit pur ist, gibt es die Möglichkeit sich geistig mit anderen Yoginis und mir zu verbinden und immer zur gleichen Zeit zu üben. In unserer Gruppe bietet sich der Mittwoch um 19.00 an eine Stunde lang die Yogaübungen zu praktizieren.

Die Immunkraft wir mit den Yoga Übungen deutlich erhöht und auch Praxis für die Beweglichkeit und den Atem bringt eine wohltuende Wirkung auf die Seele und die Psyche der Menschen.

Daher biete ich dir mit diesem Informationsbrief an, solange noch die Zeit des Rückzuges in Österreich dauert alleine zu üben.

Folgender Ablauf;

Übe immer zur selben Zeit

Praktziere zuerst dich gut zu positionieren und mache die Wechselatmung ca 5 Minuten lange

Bringe dich dann in eine gute Sitzposition und praktiziere in den Haltungen die Übungen laut Vorlage.

Dabei kannst du auch jemanden bitten dir die Übungen laut vorzulesen oder du sprichst sie dir auf Band.

Entspanne dich danach im Liegen und töne dann

Sabe Satar sukita hom tu..

Möge dir das Üben viel Freude und Gesundheit bescheren. Om Shanti

Übungszeiten

Jeden Morgen mit mir um 7.30 bis 8.00 (verbinde dich mit mir geistig, ich verbinde mich mit dir)

Mittwoch um 19.00 bis 20.00 (auch da könnt ihr euch mit mir verbinden)

Donnerstag um 18.00 (an diesem Abend intensiviere die Meditationspraxis – Anleitungen auf eurer WhatsApp Gruppe bzw Anleitung auf der Homepage) bis 18.30

Du kannst auch aus deiner eigenen Erfahrung schöpfen und Yoga praktizieren

Ich wünsche euch vom Herzen eine gute Überwindung zum Üben, ein gutes Gelingen, ein sanftmütiges Herz und ganz viel Gesundheit

In Liebe

Eure EVA