



Liebe/r Max!

### Von 100 auf Null: Wenn der Körper bremst

*Letzte Woche habe ich meinen Körper ordentlich gefordert – aber nicht überfordert. Du weißt ja, das ist immer mein Credo. Diesmal habe ich es jedoch ein bisschen darauf ankommen lassen. Ich habe ein neues Krafttraining ausprobiert, einen für mich ungewohnten Yoga-Stil praktiziert und eine Wanderung gemacht.*

Am Samstagabend, kam der Einbruch. Plötzlich wurde mir übel, mein Magen fühlte sich an, als hätte ich einen feuerspeienden Drachen verschluckt, und ich war komplett außer Gefecht gesetzt ... [read more](#)

### Oktober-Motivation: 60Min Yoga FOR FREE für Innere Stabilität & Kraft!

### Oktober-Thema: Witwenbuckel – Effektive Übungen die helfen!

Herzliche Grüße & Namaste, Astrid Carmilla

---

## Oktober-News



### Yoga Herbstsemester

Das Herbstsemester im Prana startet. Du kannst **jederzeit** schnuppern und **einsteigen**.

[read more »](#)



### Oktober-Angebot

1x Yoga Personal Training +1x  
AromaTouch € 115,- (anstatt 135,-)

[read more »](#)



**Online-Yoga:  
Prepare4Winter  
Early bird bis 31.11.**

Möchtest du fit,  
gestärkt & gesund  
durch den Winter  
kommen? Ab 17.11.

[read more »](#)



**Safe the date!  
Yoga & Relax  
Frühlings Retreat  
1. - 4. 5. 2025**

Yoga - Wandern -  
Wellness: "Aufblühen  
mit frischem Schwung  
und neuer Motivation"  
**ACHTUNG: neues Hotel!**

[read more »](#)



**Business Yoga  
Gesundheit und  
Wohlbefinden**

Ein weiterer  
spannender Aspekt  
meiner Arbeit sind die  
Workshops und Kurse  
für Unternehmen, die  
sich mit Themen wie  
Rücken-, Nacken- und  
Schulterverspannungen  
sowie Stress- und  
Burnout-Prävention  
beschäftigen. Wäre das  
vielleicht auch für dein  
Unternehmen von  
Interesse?

[read more »](#)

---

**Newsletter weiterempfehlen**

**Astrid-Yoga, Premrenergasse 29/2/1, 1130 Wien**

Telefon: +43 664/2016359 E-Mail: [willkommen@astrid-yoga.com](mailto:willkommen@astrid-yoga.com)

Copyright 2024

---

**Abmelden / Unsubscribe**

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)