

# YOGA FOR BREAKFAST

Der Morgen hat eine **ganz besondere Energie** und ich liebe sie. Ein neuer Tag fängt gerade an. **Alles ist möglich!** Ich bin davon überzeugt, dass der **Morgen den Tag macht**. Wie man in den Tag startet, wirkt sich auf die eigene Einstellung und damit natürlich auch auf den gesamten Tag aus. Das Ziel ist dabei eher nicht die To Do's in kürzester Zeit zu bewältigen, sondern sich **Zeit für sich selbst** zu nehmen, bewusst zu **genießen** und eine gute Basis für deinen Tag zu schaffen. Und damit lade ich Dich zu meiner morgendlichen outdoor Yogastunde ein!

Deine **EVA**  
go OUT & check IN



Wir praktizieren Yoga draußen\*

## Rehorik Café 190°

Am Brixener Hof 11, Regensburg

**8:00 - 9:00**

**Freitag den 19/07; 26/07;  
09/08; 16/08 und 23/08.**

Dich erwartet eine energetisierende **Wake-up Yogastunde**, ein **tolles Ambiente** und als Bonus ein **10% Konsum Gutschein** bei Rehorik.

Kosten: 15 Euro

Anmeldungen bis 16:00 Uhr am  
Vortag unter:

[goout.checkin@gmail.com](mailto:goout.checkin@gmail.com)

\*Yogastunde findet statt bei gutem Wetter und ab 4 Teilnehmer.