



ONLINE YOGA

April

MO. 6.4.
19.30-20.30

BIS

SA. 11.4.



START DER FRÜHLINGS DETOX-YOGA-WOCHE

WIR STARTEN HEUTE MIT EINER YIN YOGA EINHEIT IN DIESE INTENSIVE FRÜHLINGS-DETOX-WOCHE. MELDE DICH GERNE DAZU VIA DIE HOMEPAGE AN ODER KLICK DICH EINFACH NUR HEUTE ABEND ZUM YIN YOGA DAZU.

SO. 12.4.
19.30-20.30

FULL BODY FLOW

SANFTER FLOW FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER FÜR MEHR ENERGIE UND LEICHTIGKEIT

SO. 19.4.
19.30-20.30

HIP STRETCH

HÜFTÖFFNER & DEHNUNGEN FÜR DIE HÜFTE IM SANFTEN FLOW & STRETCH

SO. 26.4.
19.30-20.30

BALANCED BODY

SANFTE DEHNUNGEN UND GLEICHGEWICHTS-ÜBUNGEN FÜR EINEN KÖRPER IM EINKLANG

