MOUNTAINYOGA

ONLINE YOGA
November

SO. 1.11.
19.30-20.30

HÜFTEN WIE HONIG
DEHNUNGEN FÜR DIE HÜFTE & HÜFTÖFFNER
IN EINER SANFTEN UND LANGSAMEN EINHEIT

SO. 8.11.
19.30-20.30

SOFT BALANCE FLOW
EIN SANFTER FLOW FÜR MEHR GLEICHGEWICHT UND AUSGEGLICHENHEIT

SO. 15.11.
19.30-20.30

DEPP & SLOW YIN
BEWUSSTES ATMEN, TIEFE DEHHNUNGEN &
LANGSAME BEWEGUNGEN MIT INTENSION

SO. 22.11.
19.30-20.30

RÜCKENSCHMERZ ADE
GEZIELTE MOBILISATION, DREHUNGEN &
DEHNUNGEN FÜR EINEN SCHMERZFREIEN RÜCKEN

SO. 29.11.
7.30-8-30

VINYASA FLOW
GEMISCHTER VINYASA FLOW ALS SANFTER
ENERGIEBRINGER & FITMACHER



www.mountainyoga.at