



ONLINE YOGA

Jänner

SO. 04.01.

19.30-20.30

DEEP YIN

TIEFE DEHNUNGEN MIT INTENSION ZUM
START INS NEUE JAHR

SO. 11.01.

19.30-20.30

DETOX FLOW

DREHUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE IM
SANFTEN FLOW

SO. 18.01.

19.30-20.30

VERSPANNUNGSLÖSER

SANFTE DEHNUNGEN FÜR DEN GESAMTEN
KÖRPER ZUM LÖSEN & LOCKER WERDEN

SO. 25.01.

19.30-20.30

ENERGIEBRINGER

ENERGETISIERENDER, GEMISCHTER
FLOW

