



ONLINE YOGA

März

SA. 01.03.
07.30-08.30

BALANCE AKT

SANFTER GLEICHGEWICHTS FLOW

SA. 08.03.
07.30-08.30

REINE KOPFSACHE

VERBINDE DICH MIT DER ATMUNG UND FINDE
FOKUS IM EINFACHEN FLOW

SO. 16.03.
07.30-08.30

LÄNGE MAL BREITE

SEITLICHE DEHNUNGEN & LÄNGE FINDEN IM
FLOW

SO. 23.03.

YOGA FÄLLT AUS

SCHAU DIR ABER GERN EINES MEINER
YOUTUBE VIDEOS AN: MADDY MOUNTAIN YOGA

