



ONLINE YOGA

Februar

SO. 02.02.

19.30-20.30

VERSPANNUNGSLÖSER

NACKEN, SCHULTERN & OBERER RÜCKEN IM SANFTEN FLOW PASSEND ZUM VOLLMOND

DO. 06.02.

19.30-20.30

DETOX FLOW

DREHUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE IM SANFTEN FLOW

SO. 16.02.

07.30-08.30

WALKING ON CLOUDS

HÜFTÖFFNER & DEHNUNGEN FÜR DIE HINTEREN OBERSCHENKEL UND WADEN

SO. 23.02.

07.30-08.30

ENERGIEBRINGER

ENERGETISIERENDER, GEMISCHTER FLOW

