



ONLINE YOGA

Februar

SA. 31.01.

7.30-8.30

SALUTE THE SUN

SANFTER SONNENGRUSS FLOW FÜR EINEN
GUTEN START INS WOCHENENDE

DO. 05.02.

19.30-20.30

STRETCH & SPACE

SEITLICHE DEHNUNGEN & LÄNGE FINDEN IM
GANZ SANFTEN UND LANGSAMEN FLOW

SO. 15.02.

19.30-20.30

TIEFE RUHE

ENTSPANNTE YIN YOGA EINHEIT ZUM
BEWUSSTEN ATMEN UND RUNTERKOMMEN

SO. 22.02.

19.30-20.30

STANDFEST

SANFTER GLEICHGEWICHTS-FLOW FÜR
MEHR AUSGEGLICHENHEIT IM LEBEN

