



# ONLINE YOGA

April

**MO. 6.4.**  
19.30-20.30

BIS

**SA. 11.4.**



## START DER FRÜHLINGS DETOX-YOGA-WOCHE

WIR STARTEN HEUTE MIT EINER YIN YOGA EINHEIT IN DIESE INTENSIVE FRÜHLINGS-DETOX-WOCHE. MELDE DICH GERNE DAZU VIA DIE HOMEPAGE AN ODER KLICK DICH EINFACH NUR HEUTE ABEND ZUM YIN YOGA DAZU.

**SO. 12.4.**  
19.30-20.30

## FULL BODY FLOW

SANFTER FLOW FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER FÜR MEHR ENERGIE UND LEICHTIGKEIT

**SO. 19.4.**  
19.30-20.30

## HIP STRETCH

HÜFTÖFFNER & DEHNUNGEN FÜR DIE HÜFTE IM SANFTEN FLOW & STRETCH

**DO. 23.4.**  
19.30-20.30

## BALANCED BODY

SANFTE DEHNUNGEN UND GLEICHGEWICHTS-ÜBUNGEN FÜR EINEN KÖRPER IM EINKLANG

