



ONLINE YOGA

Aug. + Sept.

SO. 31.08.

19.30-20.30

ALL IN ONE

GEMISCHTE EINHEIT MIT FLOW & STRETCH ELEMENTEN
ZUM 5. JÄHRIGEN GEBURTSTAG VON MOUNTAIN YOGA

SO. 07.09.

19.30-20.30

YIN ENERGY

TIEFE DEHNUNGEN & LANGSAME BEWEGUNGEN MIT
INTENSION

SO. 14.09.

19.30-20.30

FINDE DEINE MITTE

GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN IM SANFTEN
FLOW

SO. 21.09.

19.30-20.30

HÜFTEN LÜFTEN

HÜFTÖFFNER & DEHNUNGEN FÜR DIE HÜFTE
IM SANFTEN FLOW & STRETCH

SO. 28.9.

19.30-20.40

bis

SA. 04.10.

CHAKRA YOGA WOCHE

1. TAG UNSERER CHAKRA-OPENING-YOGA-WEEK

Chakra-Opening bedeutet Blockaden zu lösen und sich
von bestimmten Dingen ein für alle mal zu befreien.

NUR FÜR ANGEMELDETE!

[HTTPS://WWW.MOUNTAINYOGA.AT/CHAKRAOPENINGWOCHE](https://www.mountainyoga.at/chakraopeningwoche)