



ONLINE YOGA

März

SO. 1.3.

YOGA FÄLLT HEUTE AUS!

ABER MACHT DOCH EINES MEINER YOUTUBE VIDEOS

SO. 8.3.

19.30-20.30

HÜFTEN WIE HONIG

DEHNUNGEN FÜR DIE HÜFTE & HÜFTÖFFNER
IM GANZ SANFTEN FLOW

SO. 15.3.

19.30-20.30

MEDITATION + BREATHWORK

GEFÜHRTE ATEMÜBUNGEN UND MEDITATION FÜR
TIEFE ENTSPANNUNG & RUHE

SO. 22.3.

19.30-20.30

YIN ENERGIE

BEWUSSTES ATMEN, TIEFE DEHNUNGEN &
LANGSAME BEWEGUNGEN MIT INTENSION

SO. 29.3.

19.30-20.30

DETOX TWISTS

DEHNUNGEN & DREHUNGEN FÜR DEN GESAMTEN
KÖRPER ZUM ENTSLACKEN

