



ONLINE YOGA

März/April

SO. 30.03.

19.30-20.30

SOFT & SLOW

SANFTE, LANGE DEHNUNGEN FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER (= 1. EINHEIT DER DETOX YOGA WOCHE)

30.3.-5.4.

FRÜHLINGS-DETOX YOGA WOCHE

7 TAGE LIVE ONLINE YOGA ZUR ENTSCHLACKUNG

SO. 06.04.

19.30-20.30

SONNENGRUSS FLOW

GEMISCHTER SANFT-SCHWUNGVOLLER
SONNENGRUSS FLOW

SO. 13.04.

19.30-20.30

HIP HIP HOORAY

GEMISCHTER SANFTER FLOW & DEHNUNGEN
FÜR HÜFTEN UND RÜCKEN

MO. 21.04.

19.30-20.30

VOLLMOND YIN

SANFTE YIN YOGA EINHEIT ZUM VOLLMOND

