

Neuer Yoga-Kurs ab 14.10.

In diesem Kurs vertiefen wir deine Ausrichtung in den Asanas.

- Wie finde ich besser in die Balance
- Wie werde und bleibe ich stabil
- Wie binde ich diese Stabilität in den Alltag ein
- Wie komme ich leichter durch den Tag



Mit kleinen und feinen Tricks entwickeln wir mehr Sicherheit in den Asanas und im täglichen Leben. Atemtechniken helfen dir, neue Kraft zu schöpfen oder dich runterzufahren.

Yoga-Erfahrung ist für diesen Kurs von Vorteil, aber auch Anfänger sind gerne gesehen.

Kursstart:

Ab dem 14. Oktober 2020, immer mittwochs
um 08:45 bis 10:15 Uhr im Dojo

Trainerin:

Claudia