

GENTLE YOGA FLOW

Dein Weg in eine dauerhafte Yoga Routine für
mehr Flexibilität,
Mobilität und Entspannung



8X AB 08.03.2022
DIENSTAGS 18:00 - 19:15 UHR
OSTEOPAEDICS -ESTENFELD

Röntgenstr. 8 97230 Estenfeld

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es gilt 2G+

Daten: 8.3. - 15.3. - 22.3. - 29.3. - 5.4. - 12.4. - 19.4. - 26.4. (+ 1 Nachholtermin 3.5.)

Kleine Gruppe: max.
7 Teilnehmer

Preis für 8x75 Min.
140,- Euro



In diesem Yoga Kurs geht es nicht darum komplizierte Posen zu lernen, sondern viel mehr darum Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir verbinden unsere Bewegungen mit unserer Atmung und bringen so die Energie zum fließen.

Du lernst einfache Techniken die du auch im Alltag alleine anwenden kannst, und wo bereits wenige Minuten täglich einen deutlichen Unterschied für dich und dein Wohlbefinden machen werden.

Kontaktiere mich gerne wenn du noch Fragen hast oder melde dich direkt an. Ich freue mich auf dich!
Deine Nicole

sternchenyoga@gmail.com
whatsapp 0177-3453098

 @sternchenyoga