

Neuer WORKSHOP



YANG TO YIN YOGA

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr
10 x 60 Minuten ab 14.04.26
TV Eschersheim, Spiegelsaal



Nach einem Tag mit vielen Aufgaben und Terminen gehen wir in dieser Yang to Yin Einheit zuerst noch einmal in die Kraft, bewegen Körper und Gelenke. Auf kraftvolle, fließende Bewegungen folgen tief entspannende Haltungen, die dich sanft in die Ruhe bringen. Durch die Aktivierung werden angestaute Energie und Verspannungen gelöst, die anschließenden sanften Asanas beruhigen dein Nervensystem, dehnen die Faszien und laden dich ein, loszulassen.

TERMINE: 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.,
19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.6.

KOSTEN: 40,00€ Mitglieder, 100,00€ Nicht-Mitglieder
ÜBUNGSLEITERIN: Josephine Kreutzer (Yoga-Lehrerin)

Sie erhalten eine Rechnung per Mail.

Anmeldung bis zum 08.04.26 (Bitte Anmeldeformular nutzen)