

S O M M E R 2020

JUNI

So. 21.06.20 „108 Sonnengrüße“, 18⁰⁰-19³⁰, Energieausgleich: € 25,-

Bewegungsmeditation zur Sonnenwende.

Thema: „Vertraue deiner inneren Kraft – Du bist stärker als du glaubst!“

JULI

Fr. 24.07.20 „KUNDALINI Yoga“ Special, 16³⁰-20⁰⁰, Energieausgleich: € 85,-

Ein Yoga-Special um deine KUNDALIN (=Lebensenergie & -Freude) zu wecken

AUGUST

Fr. 07.08.20 „Power-Yoga-Flow“, 18³⁰-20⁰⁰, Energieausgleich: € 35,-

...eine dynamische Abfolge von Hatha Yoga Übungen, die sowohl Kraft als auch Beweglichkeit fordern und fördern. Bring deinen Körper, deinen Geist und deine Seele damit in einen wundervollen Fluss

Fr. 28.08.20 „ZEN-Yoga & More“, 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: € 50,-

... Ein ganzheitliches Training mit Meditation, Atem- und Körperübungen. Dabei steht ZEN = "die geistige Ausrichtung auf das Hier und Jetzt" im Mittelpunkt. Spür die Kraft und Ruhe in dir. Gelange in den Fluss (Flow) von Atmung und Bewegung - also den Fluss des Lebens - und löse dich so von deinen Alltags-Themen.

Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten
