

NEU

FASZIEN YOGA

JEDEN DONNERSTAG AB MAI

von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr

MIT NORA

Im Faszien Yoga dreht es sich hauptsächlich um dehnen, federn, schwingen und spüren. Die Stunde ist mal dynamisch verspielt, mal ruhig und entspannt oder ein Mix aus allem.

Diese Stunde ist für alle Fitness-Level geeignet, Neu- und nicht-Yogis sind ebenso willkommen wie erfahrene Teilnehmer. Ziel ist ein beweglicher und geschmeidiger Körper und ein entspannter Geist.



ANMELDUNG ÜBER UNSER BUCHUNGSTOOL