

NEU

YOGA MUSIC FLOW

SAMSTAG 24.02.

17:15 - 18:30 UHR IN STUDIO 3

FREITAG 26.04.19:00 - 20:15 UHR IN STUDIO 3

Tauch ein in fließendes Yoga auf Musik. Ein dynamischer und gleichzeitig erdender Yogastil, der deinen gesamten Körper und Geist in Flow bringt. Flow bedeutet ein Verschmelzen mit dem Moment. Zu Musik wird in dieser Stunde ein Flow aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Du denkst nicht mehr, sondern bist einfach im Fluss mit dem, was du tust.



MIT BELLA

Anmeldung über unser Buchungstool Eversports