



Yogakurs im Garten Paradies Painer

Ab 10.01.2023

Jeweils dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr

€ 150,- für 10 Einheiten

In achtsamer Anleitung finden wir in Asanas (Körperstellungen), verbinden unsere Atmung mit fließenden Bewegungsabläufen und nehmen dabei unseren Körper von Kopf bis Fuß wahr. Wir gewinnen an Flexibilität, Kraft und Wohlbefinden. Während der Abschlussentspannung genießen wir die Entfaltung der vorangegangenen Übungen und verlassen die Einheit gekräftigt in unserer Mitte ruhend.

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Matte, ev. eine dünne Decke und etwas zu trinken mit.

Für weitere Informationen oder Anmeldung freue ich mich über deinen Anruf!

Judith Roschitz - 0650 9636603