

10 Einheiten
á 90 Minuten

Montag 9:30 – 11:00 Uhr

25.04.-04.07.2022

(06.06. Pfingstpause)

Turnverein
Klein-Winternheim
Mitglieder 70€
Nichtmitglieder 110€

MAGIC MONDAY YOGA

FÜR GEÜBTE YOGIS UND SPORTLICHE EINSTEIGER

WAS DICH ERWARTET

- ♡ Aktives Aufwachen für einen gelassenen Start in die Woche
- ♡ Leichtigkeit, Balance, Kräftigung & Beweglichkeit
- ♡ Öffnung des Herzraums und Erlernung von Atemtechniken
- ♡ Bewusste Entspannung und kurze Meditationen
- ♡ Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur für ein stabiles Zentrum

LOCATION

Spiegelsaal TV Halle, 1. OG

Am Bandweidenweg 14a, 55270 Klein-Winternheim

ANMELDUNG

Für Anmeldungen und Fragen wende dich gerne an mich unter harriet@tinnacher.com.

Namasté, Deine Harriet