



Weihnachtliches Yin-Yoga-Special:

Tiefenentspannt & entschleunigt in die Feiertage.

Am 17. Dezember von 10-12.30 Uhr

Kurz vor den Feiertagen dehnen wir die samstägliche Yin-Yogastunde einmal kräftig aus: Für ein nachhaltig zentrierende Wirkung gönnen wir uns Yin-Übungen, die wir etwas länger als sonst halten und eine anschließende Meditation.

Dieses 2,5 stündige Yogaspecial könnt ihr regulär mit euren 10er-Karten und Monatskarten besuchen oder wie für eine einzelne Stunde 15 Euro Teilnahmegebühr mitbringen. Bitte bringt, wenn möglich, eure Yogamatte mit. Ich freu mich auf euch!

Fortgeschrittene Yogis sind ebenso wie Anfänger herzlich willkommen.

Aus Zufriedenheit geht unvergleichliches Glück hervor. (Yogasutra, 2.42)