

Vitalness Yoga

bei Pauline Vockenhuber
(Yogalehrerin in Ausbildung)

10+1

Hatha Yoga, für Einsteiger geeignet

FREITAG 14:00 – 15:00
18.03.22
25.03.22
02.04.22
OSTER-PAUSE
22.04.22
29.04.22
06.05.22
13.05.22
20.05.22
27.05.22
03.06.22
PFINGST-PAUSE
17.06.22 Nachholtermin

Wir arbeiten in diesem Kurs im Fluss des Atems.
Die Asana werden meist dynamisch in Form von Vinyasas geübt.
Abschließend folgt eine Entspannungsübung.