

Yoga-Vitalness

bei Pauline Vockenhuber

Im Januar starten die neuen Präventions-Kurse

Freitag 14:00-15:00	Freitag 15:30-16:30
20.01.2023	20.01.2023
27.01.2023	27.01.2023
03.02.2023	10.02.2023
10.02.2023	17.02.2023
17.02.2023	24.02.2023
24.02.2023	03.03.2023
03.03.2023	10.03.2023
10.03.2023	24.03.2023
17.03.2023	31.03.2023
24.03.2023	14.04.2023
Nachholtermin: 31.03.2023	Nachholtermin: 21.04.2023

In diesen zwei Kursen unterrichte ich einen dynamischen Yoga-Stil, bei dem sich die Bewegungen den Atemphasen anpassen. Diese Art des Übens ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.