



Yogawoche

Yoga zum Wohlfühlen & Entspannen

Yoga steigert das Wohlbefinden und hilft Stress abzubauen. Es lehrt uns auf unterschiedlichen Ebenen zu entspannen. So ist zB die Tiefenentspannung (Savasana) ein fester Bestandteil jeder Yogastunde.

Erlebe in dieser Woche wunderbares Yoga mit inspirierenden Themen, ausgiebiger Asanapraxis, Atemübungen und angeleiteten Meditationen/Entspannungen (im Sitzen oder Liegen).

Die Stunden sind auch für Yogaeinsteiger geeignet!