Dynamic Morning Hatha Yoga

Vergiss den Kaffee – wir wecken die Lebensgeister auf der Matte! Unser dynamisches Hatha Yoga um 8:00 Uhr morgens bringt deinen Kreislauf in Schwung, mobilisiert die Wirbelsäule und sorgt für mentale Klarheit. Durch die Kombination aus kraftvollen Asanas und bewusstem Atem (Pranayama) tankst du tief auf. Komm genau so, wie du bist, und nimm die Energie mit in deinen Tag.

Dozentin: Hana Jüngling
Zeit: immer dienstags, nur mit Anmeldung, die Zeit und Anmeldefrist steht im Stundenplan vorn.
Kursgebühr: 110,- Euro (alle versäumten Termine kann man bis zu einem Monat nahc dem Kurs in den offenen Klassen des südraums nachholen)