

early bird yoga



early bird yoga is back!

jeden Mittwoch von 7 - 8 Uhr fließen wir wieder durch unseren Morgenflow. Stretchen und Dehnen, Twisten und Aufwärmen, durch Sonnengrüsse fließen, das System anregen, die Müdigkeit vertreiben und so den Tag begrüßen.

Wir freuen uns auf ganz viele frühe Vögelchen - the early bird catches the worm.

Von Juni bis September jeden Mittwoch 7 - 8 Uhr mit Nicole

yogamarket