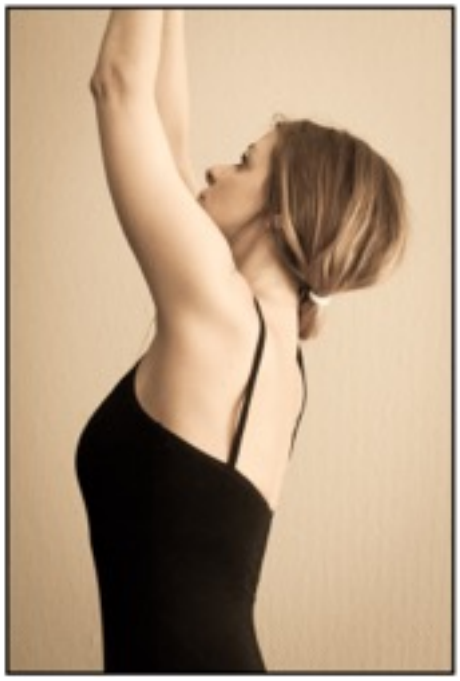
Asana Clinic

Freitags von 18 - 20 Uhr



Eine 2-stündige Vertiefung deiner Asana-Praxis. Nach einer dynamischen Aufwärmphase schauen wir uns die korrekte Ausrichtung in den Positionen an um Fehler und Verletzungen zu vermeiden und tiefer in die Praxis eintauchen zu können.

13. Oktober 18 - 20 Uhr: stehende Positionen

10. November 18 - 20 Uhr: Twists

1. Dezember 18 - 20 Uhr: Herzöffnungen

Preis: 40.- (im unlimited Abo inklusive)

Levels: alle

Anmeldung: im Studio oder über info@yogamarket.ch

yogamarket