

Asana intense



Eine intensive und schweisstreibende 2-stündige Yogapraxis für körperlich geübte Yogis.

Mit vorbereitenden Übungen und einer guten Aufwärmphase werden wir uns einem bestimmten Thema widmen und unsere körperlichen und mentalen Grenzen neu erfahren. Wir werden dich an diesem Sonntagmorgen etwas herausfordern aber dich sicher an gewagtere Positionen heranbringen und dir vorbereitende Übungen zeigen.

- 24.6. backbends - Rückbeugen & Herzöffnungen
- 5.8. hot, hip & holy - Hüftöffnungen inkl. Hanumanasana
- 2.9. upside down & inversions - Füße in die Luft

Zeit: jeweils 9.30 - 11.30 (Sonntag)

Mitbringen: Yogakleidung, Schweisstuch, Getränkeflasche

Preis: 40.-

Teacher: Nicole & Alex

yogamarket