An diesem Sonntagmorgen hast du die Möglichkeit, mit einer ganz bewussten Praxis in den Tag zu starten. Im ersten Teil dieser 90 Minuten Lektion fliessen wir gemeinsam durch einen Vinyasa Flow - die fliessenden und wärmenden Bewegungen bereiten unseren Körper und Geist darauf vor im zweiten Teil in eine geführte Meditation einzutauchen. Die Stunde schliessen wir mit einer langen Savasana ab.

Teacher: Helen
Datum: Sonntag, 12. Mai 2019
Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
Preise: übers Abo
Anmeldung: Anmeldung erforderlich, der Kurs findet ab 6 Teilnehmer statt.
Yoga Grundkenntnisse sind von Vorteil
Mitnehmen: Yoga-Kleider, Socken, Jäckli wenn frische Temperatur

yogamarket