Zwei Wochen, die dich aus deiner Komfortzone bringen!
Beginne eine Woche lang (Montag-Freitag) jeden Tag mit aktivem Yoga, um dich energetisiert, vital und kräftig zu fühlen.
Die beiden Wochen stehen ganz im Fokus vom Handstand - und nein, du musst ihn nicht können! Wir tasten uns sorgfältig heran, gehen in Vorbereitungsübungen und geben uns auch immer wieder die nötige Zeit, um den Körper und den Geist in die Ruhe zu führen. Den Handstand zu üben, versorgt uns mit einer grossen Portion Energie und bringt den Geist in eine Klarheit - genau das, was wir für den Rest des Tages brauchen können.
Diese beiden Wochen sind definitiv für all diejenigen, die ihren Schweinehund bändigen wollen, den Handstand üben möchten oder/und sich einen nachhaltigen Energy-Boost wünschen!

8.-12. Juli - 7:00-8:15 mit Nicole
5.-9. August - 7:00-8:15 mit Noëlle

120.- für eine Woche (20% im unlimited Abo, 50% im Jahresabo)
Die wake up weeks können nur als ganze Wochen gebucht werden.
Anmeldung im Studio oder via info@yogamarket.ch

yogamarket