



clarity. stability. focus.

yogamarket

dieses 14-tägige Special hilft dir körperlich, geistig und emotional wieder in die Gänge zu kommen. Die letzten Wochen und Monate waren und sind sehr herausfordernd und dabei einen gesunden Lebensstil zu behalten, ist nicht ganz einfach. Komm mit uns durch eine 14-wöchige Yogakur. Wir stärken den Körper und Geist und beruhigen die Emotionen. Damit erlangen wir wieder Klarheit, Stabilität und können den Fokus neu ausrichten.

Im Wechsel finden aktive, dynamische Yogastunden, gezielte Kräftigungsübungen und ruhige, restorative und Yin Sequenzen statt. Du kannst jeweils live mitmachen oder die Sessions für 1 Woche nachschauen und so in deinem eigenen Tempo und Zeitplan durch dieses Special gehen.

Wir brauchen für diese 14 Tage 2 Blöcke (am besten aus Naturkork), einen Yogagurt und eine Decke.

Preis: 280.- für alle Specialklassen (140.- im unlimited Abo) - alle Sessions können für 1 Woche nachgeschaut und beliebig oft wiederholt werden.

Datum: 27. Februar - 11 März

Teacher: Alex & Team

# clarity. stability. focus.

Samstag, 27. Februar	20 Uhr	hip hop sweat flow Party	Alex & Alexa
Sonntag, 28. Februar	9.30 - 10.15 19.30 - 20.45	core strength gentle relax	Alex Alexa
Montag, 1. März	8 - 8.45 19 - 20	stability, leg work flow & relax	Alex Alex
Dienstag, 2. März	7 - 7.45 12 - 13 19 - 20.15	early bird yoga office break hatha & pranayama	Olivia Alex Géraldine
Mittwoch, 3. März	8 - 8.45 20 - 21.15	arms & shoulders slow down	Alex Corinne
Donnerstag, 4. März	8 - 8.45 12 - 13 19 - 20.30	sexy back office break yin yoga	Alex Regi Tamara
Freitag, 5. März	8 - 8.45 19 - 20.30	core strength yoga nidra	Alex Regi
Samstag, 6. März	8.30 - 9.15 14.30 20 Uhr	wake up yoga yin yoga extended hip hop sweat flow Party	Alex Tamara Alex & Alexa
Sonntag, 7. März	9.30 - 10.15 19.30 - 20.45	booty call gentle relax	Alex Alexa
Montag, 8. März	8 - 8.45 19 - 20	arms & shoulders flow & relax	Alex Alex
Dienstag, 9. März	7 - 7.45 12 - 13 19 - 20.15	early bird yoga office break hatha & pranayama	Olivia Alex Géraldine
Mittwoch, 10. März	8 - 8.45 20 - 21.15	core strength slow down	Alex Corinne
Donnerstag, 11. März	8 - 8.45 12 - 13 19 - 20.30	full body work office break yin yoga	Alex Regi Tamara