



good sleep week
- online -

yogamarket

beruhigende und nährnde Yoga- und Atemübungen erlauben uns abzuschalten und das System runterzufahren. Restorative Posen und Yin Yoga am Ende bereiten uns für einen guten, tiefen Schlaf vor... die Sequenzen sind jeweils für 48h nachschaubar.

du brauchst: 1 Kissen oder 1 Bolster, 2 Decken, 1 Block

Datum: 31. Januar - 4. Februar 2022

Zeit: 21 - 21.45 - via Zoom

Anmeldung: gerne bis 1 Tag vor Beginn

Preis: 90.- für die ganze Woche (kann nur als Ganzes gebucht werden)