

Wake up week - im Studio oder online via Zoom

Jeden Morgen reinigen wir mit Kriyas und Pranayama unseren Körper und Geist und gelangen so in eine wunderbare Kraft, Stabilität und Klarheit für den Tag. Eine ideale Vorbereitung für den Spätsommer und Übergang in den Herbst.

Du brauchst: eine Yogamatte, ein Sitzkissen oder gefaltete Decke, ein Yogablock und Schreibzeug.

Der Kurs findet im Studio oder online via Zoom statt und kann nur als Ganzes gebucht werden. Die Sessions werden aufgezeichnet und können als replay Funktion bis zu 5 Tage nach Aufzeichnung nachgeschaut werden.

22.-26. August 7 - 7.45

Teacher: Alex

Preis: 80.-



yogamarket