

Neue Zeiten!
Neue Wege!



Offene Kurse für alle Level mit Anmeldung



Montag



18.15 - 19.15 Uhr
Schlingentraining
in Scharbeutz

19.30 - 20.30 Uhr
Schlingentraining
in Scharbeutz

Teilnehmerzahl
5-12

Dienstag



8.00 - 8.45 Uhr
Sanftes Morgenyoga
in Karuh's
SternenlichtZentrum

Neu!!!
Ab 18. Juni 2024

Teilnehmerzahl
4-9

Mittwoch



19.00 - 20.15 Uhr
Kraft und Yoga
in Karuh's
SternenlichtZentrum

Neu!!!
Ab 08. Mai 2024

Teilnehmerzahl
4-9

Donnerstag



09.00 - 10.00 Uhr
Yoga
in Karuh's
SternenlichtZentrum

19.00 - 20.15 Uhr
Yoga
in Karuh's
SternenlichtZentrum

Teilnehmerzahl
4-9

Verbindliche Anmeldungen bis 24 Std. vor Kursbeginn, damit ich planen kann! ❤️

Kurse im Überblick

Schlingentraining

Ganzkörpertraining mit und ohne Slings!
Schwingend, kraftvoll, ausdauernd!
Stabile Körpermitte & starker Rücken!
Innovatives Core-Training!

Freude an Bewegung in Gemeinschaft!

Sanftes Morgenyoga

Wir fließen durch ruhige Mobilisationen,
Basis Asanas, bewusste Atem- &
Entspannungsübungen!

**Ein guter Start in den Morgen
schenkt Dir einen schönen Tag!**

Yoga

Asanapraxis & Pranayama!
Tauche durch die Verbindung von Atem
& Bewegung ab in Deinen Flow!
Körperliche Dysbalancen
des Alltages ausgleichen!
Stabilität, Flexibilität & Entspannung!

Deine Zeit für Dich!

Kraft und Yoga

Fließe durch ein yogisches Warm-Up!
Kräftige mit Gewichten &
Widerstandsbändern Deinen Körper!
Dehne & entspanne
mit Yogastretch & in Shavasana!

**Kraft, Beweglichkeit, Dehnung &
Entspannung schenken Dir neue Energie!**

Sei dabei

5er Karte: 90,00 €
10er Karte: 160,00 €
20er Karte: 300,00 €

In den Ferien gibt es ein Ferienprogramm!

**Schnuppern
15,00€**