



Sanftes Morgenyoga in Karuh's SternenlichtZentrum

Dienstags, 8.00 - 8.45 Uhr
ab 18.06.2024



Wecke deinen Körper mit ruhigen, sanften und achtsamen Bewegungen & starte mit einem klaren Geist in den Tag!

Wir praktizieren in freudiger Gemeinschaft Basis-Yogaübungen, Atemübungen & sanfte Entspannungsübungen, die dir einen wunderbaren Start in den Tag schenken.

Geeignet für AnfängerInnen jeden Alters & alle, die sich eine sanfte Yogapraxis wünschen.

Bei Interesse melde dich gerne bei mir!

Deine Heike

Sei dabei

Dienstags
08.00 - 08.45 Uhr

in Karuh's SternenlichtZentrum

Offener Kurs mit Anmeldung

Schnuppern
15,00 €