

Yoga Online Live

Belebe deinen Körper mit Yoga.
Asana (die Körperhaltungen, die wir im Kurs vorrangig praktizieren), ist ein Werkzeug von vielen, die deinen Geist und deine Gedanken zur Ruhe bringen. Denn nur ein ruhiger Geist kann die Dinge klar sehen und verstehen. Dies wirkt sich positiv auf unseren ganzen Organismus, aber auch auf unser Umfeld aus.

Nimm flexibel morgens oder abends teil, wie es am Besten in deinen Zeitplan passt.
Der Kurs findet online live via Zoom statt.

Mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
oder 18:15-19:15 Uhr
Start: 3. Februar 2021 (4 Termine)
Februar-Online-Paketpreis 39,00 €

Anmeldung unter Tel. 0175 7269369
www.saras-tanzstudio.de



Saras Tanzstudio
Künstlerischer Tanz • Pilates • Bewusstes Leben



In Kooperation mit dem Familienzentrum „Pfiffikus“ in Erlinghausen