



Yin und Yang DETOX-Yoga

Workshop im Studio oder ONLINE

mit Katrin

Du möchtest fit und energiegeladen in die Herbst- und Wintermonate starten und diese entspannenden Monate ohne Winterblues genießen?
Dann komme zum „Yin und Yang Detox-Yoga Workshop“ mit Katrin!



Samstag, 19.09.20, 13:00 – 15:30 Uhr

Yin Yoga Das ruhige Yin Yoga stimuliert durch die tiefen Dehnungen die Faszien, die Meridiane und Organe. Dadurch können Schlacken und Ablagerungen besser abgebaut werden. Gleichzeitig wird durch das längere Halten (3-5 Min.) der einzelnen Yin-Übungen unser Nervensystem beruhigt. Körper und Geist kommen in Einklang.

Yang Yoga Das aktive und fordernde Yang Yoga schenkt uns Kraft und eine belebende Energie. Die Asanas kurbeln unseren Stoffwechsel an und bringen uns zum Schwitzen. So können Giftstoffe nach außen transportiert und abgegeben werden. Du fühlst dich erfrischt und voller neuer Kraft.

Anmeldung erforderlich unter info@divali-yoga.de oder direkt im Studio.

Gebühr: 35,-€ im Studio, Online: 30,-€

divali Karten- und AboBasic-Inhaber: 29,-€, Online: 24,-€

divali yoga GmbH
Geschäftsführerin Katrin Siedhoff
Studio: Paul-Kosmalla-Str. 22
45472 Mülheim an der Ruhr

Sparkasse Mülheim an der Ruhr
IBAN DE50 3625 0000 0175 1623 80
HRB 31343
St.-Nr. 120/5739/2370

0176 – 646 29 722
info@divali-yoga.de
divali-yoga.de
facebook.com/divaliyoga