



Yoga im Tuch

Einsteiger Workshop

mit Sabine J

Samstag, 31.07.21 - 10:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 39,-€
für divali Abo- oder Kartenbesitzer: 35,-€

Yoga im Tuch – Einsteiger Workshop

Für absolute Einsteiger und auch Nicht-Yogis sehr gut geeignet.

Wir **überlisten die Schwerkraft**. Yoga im Tuch ist eine **Kombination aus Dehnung, Muskelkräftigung, Bewegung und Entspannung**. Von leichten bis anspruchsvollen Yoga-Übungen, sowie Massage- und Entspannungstechniken ist alles möglich. Wir geben unser Körpergewicht einfach ab und **lassen uns vom Yoga Tuch tragen**.

Somit schulen wir unsere Körperwahrnehmung und erreichen mehr Bewegungsfreiheit.

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

