

Yoga im Tuch

Einsteiger Workshop

mit Katrin

Samstag, 28. Januar 2023:

14:00 – 16:30 Uhr

Yoga im Tuch - Finde deinen Einstieg ins Tuch

Für absolute Einsteiger und auch Nicht-Yogis 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.

Kosten: 43,-€ ;

für divali Abo- oder Kartenbesitzer: 38,-€

Anmeldung erforderlich unter Eversports oder unter info@divali-yoga.de

