

Zum Reinschnuppern:

In diesem Hatha Yoga Kurs wird großer Wert auf die korrekte Ausrichtung in den Asanas zur gezielten Kräftigung, Dehnung und Stärkung des Körpers gelegt. Sanfte Flows werden eingeführt, achtsame Körperwahrnehmung geschult. Alle erlernten Techniken sind wirksame Mittel um kraftvoll, beweglich und mit tiefer innerer Klarheit durch Leben zu gehen.

<https://us02web.zoom.us/j/82916749834?pwd=TGHjaGNRNzZjaG4yaEhRT1g1MG9Mdz09>

Meeting-ID: 829 1674 9834

Kenncode: 533891