

Yoga-Kurs für Fortgeschrittene ab 09.01.2024



Du hast schon ein paar Mal Vinyasa-Yoga praktiziert und kennst die Asanas des Sonnengrußes? Du fühlst Dich häufig gestresst und möchtest regelmäßig etwas für Dich tun? Du hast evtl. gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen, möchtest Deinen Körper unterstützen, indem Du Deine Muskulatur sowohl kräftigst aber auch dehnst? Du möchtest tiefer in Pranayama (Atemtechniken) eintauchen?

Dann ist das hier genau das Richtige für Dich:

Vinyasa-Yoga für Fortgeschrittene (10x)

Wann? dienstags 17:45-18:45h, ab 09.01.2024

Termine: 09.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.

Preis? 145,00 €

Ort: Dreiraum CoWorking für Bewegung und Therapie, Schillerstr. 31a, 48155 Münster (Gebäude im Hinterhof)



Wir verknüpfen Atmung und Bewegung miteinander und dehnen und kräftigen die Muskulatur. Durch die Konzentration auf Atmung und Bewegung kommen die Gedanken zur Ruhe und Du findest Deine Auszeit im Alltag. Wir praktizieren Yoga für diesen gesamten Kurszeitraum in einer festen Gruppe, so dass Du die anderen Teilnehmer*innen auch kennst ;-)



Anmeldung bei:

Happymindyoga

Svenja Philippkötter, 0170/7544177

email: happymindyoga@t-online.de

Facebook: Happymindyoga by Svenja

instagram: [happymindyogams](#)

www.happymindyoga.info

