

Vinyasa Yoga

all levels with

Sasi Lilley

- USA -

Willkommen meine Feiertags-Yogis!

Wir werden 60 Minuten damit verbringen, uns im Einklang mit unserem Atem zu bewegen und unsere eigenen physischen und mentalen Grenzen zwischen den Feiertagen ein wenig auszutesten.

Was gibt es besseres als die Besinnlichkeit dieser Jahreszeit in einem Vinyasa Flow in der englischen Sprache zu vertiefen und uns selbst etwas Gutes zu tun!

Die Sprache soll hierbei keine Barriere, sondern eine Chance zur eigenen Herausforderung sein.

Anfänger sowohl im Yoga als auch in der englischen Sprache sind allerherzlichst willkommen - und keine Sorge, es wird für alle Niveaus etwas dabei sein!

Sonntag, der 29.12.2019 und Sonntag, der 5.1.2019

Immer um 11 Uhr - 60 min

Einzelstunde 15,- € oder mit der Zehnerkarte 1 Feld



Ballettschule im Hofgarten • Doris Schuster-Weber

Telefon
02246-3526

- Ballettschule im Hofgarten, Gartenstraße 3, 53797 Lohmar
 - In den Räumlichkeiten der Heidepänz Troisdorf, Uckendorfer Str 53, 53844 Troisdorf - Rotter See
- www.ballettschule-im-hofgarten.de

