

SPECIAL SOMMER-YOGA



17. Juli - 25. August 2017

"Der frühe Vogel fängt die Matte"

während unserem Sommerferien-Event ist der Yogaraum mindestens 30 min vor Beginn der Yogastunde geöffnet. Bitte komme rechtzeitig und sichere dir somit einen Platz. Es können maximal 14 Personen pro Kurs teilnehmen. Platzreservierung können nicht entgegen genommen werden!

WOCHENPLAN

MONTAG 18.00 UHR

Relaxe yourself - sanfter YIN YOGA

"Der sanfte Weg zur inneren Mitte"

Hier erfährst du die Ruhe und den Raum die Asanas deinem Körper anzupassen und durch das "Geschehenlassen" tief greifende Wirkungen und Entspannung zu erfahren.

DIENSTAG 20.00 UHR

Flowing deep-YOGA Basics

"Just be yourself"

Entdecke die Einfachheit und Tiefe der Basics. Übe genau so wie es jetzt und heute für DICH richtig und gut ist! Freue dich auf eine erfrischende, harmonisierende Yogasequenzen für Körper Geist und Seele.

DONNERSTAG 18.00 UHR

Summer feeling - powerful YOGA FLOW

"Be happy - be free"

In einer Mischung aus kreativen und spielerischen Sequenzen voller Achtsamkeit und einfühlsamer Tiefe, bietet dir jede Asana die Möglichkeit dich in deinem ganzen Sein zu entdecken.

FREITAG 8.30 UHR

Early bird - YOGA am Morgen

"Morgenstund' hat Gold im Mund"

Grüße die Sonne, fühl deinen Körper, öffne dein Herz und starte in deinen Tag voller Frische und Energie.

yogauly

Telefon 07276/918550