Yoga Advanced

Bunte Einheit mit dem Fokus auf der Körperarbeit, um den Trubel der Woche loszulassen und entspannt ins Wochenende zu gleiten. Atemübungen und kleine Meditationen kommen natürlich auch nicht zu kurz.

Geeignet für sportlichere, gesunde Menschen, die sich gerne bewegen. Vorkenntnisse aus der Yogapraxis erleichtern den Einstieg in die Gruppe, sind aber nicht Voraussetzung.