



Virtual
**EARLY BIRD
YOGA CLASS**

DONNERSTAGS
START: 25.01.2024 06.00–
06.30 UHR

More info :
www.koerperkunst.net

30 min. Vinyasa Yoga

"Starten Sie Ihren Tag mit einem energetisierenden 30-minütigen Early Bird Vinyasa Flow am Morgen! Diese fließende Yogapraxis kombiniert Atemtechniken mit geschmeidigen Bewegungen, um Ihren Körper sanft aufzuwecken und Ihre Sinne zu beleben. Der Fokus liegt auf der Verbindung von Atem und Bewegung, um Flexibilität zu fördern, die Muskulatur zu stärken und den Geist zu klären. Beginnen Sie Ihren Tag in einem Zustand der Ausgeglichenheit und Positivität, während Sie durch diese dynamische Sequenz von Yoga-Posen fließen. Perfekt für alle, die ihre Morgenroutine mit einer revitalisierenden Praxis beginnen möchten."

10er Abo € 55

Du erhältst Deinen Link nach Zahlungseingang

Mehr Infos unter:

Christina Scheckel

www.koerperkunst.net

Anmeldung über den Buchungskalender