

YOGA WORKSHOPS

10:30 / 14:00
AM 22.01.22

Hatha Vinyasa Flow

22.01. - 10:30 Uhr



Yoga Beginners

22.01. - 14:00 Uhr



Du möchtest dir zum Jahresbeginn etwas Gutes tun? Wir beginnen den Tag mit wohltunenden Übungen für Körper und Geist und praktizieren Yoga Asanas, die uns helfen im Hier und Heute anzukommen. Dabei schenken uns einfache und energiegebende Flow-Sequenzen Kraft und Freude. Am Ende unseres Workshops spüren wir gemeinsam nach und beenden unsere Einheit mit einer großen Portion Achtsamkeit.

Dieser Workshop ist genau das richtige für dich, wenn du Yoga schon immer mal ausprobieren wolltest. Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt den Sonnengruß A - einen der wohl bekanntesten Yoga Flows. Wir üben die einzelnen Yoga Asanas des Sonnengrußes und verbinden diese anschließend miteinander. Am Ende des Workshops spüren wir gemeinsam nach und starten so mit viel Freude und Achtsamkeit in das neue Jahr.

Dauer: 1,5 Stunden / Level: Alle
Preis: 20 €

Dauer: 2 Stunden / Level: Anfänger
Preis: 25 €

Ort: Naturheilpraxis Jutta Großmann, Hochstraße 2, 73525 Schwäbisch Gmünd
Es gelten die aktuellen Corona-Regeln 2G+

Carmen ist Hatha Vinyasa Yoga Lehrerin und lebt mit ihrem Mann und Sohn in Stuttgart. Yoga bedeutet für sie ganz im Jetzt anzukommen und Geist und Körper im Augenblick wahrzunehmen. Die wunderbaren Erfahrungen, die Carmen mit Yoga gemacht hat, möchte sie an andere weitergeben.



Mehr Infos: www.wunderwerkyoga.de

 @wunderwerkyoga

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de

Yoga Workshops am 22.01.2022
Anmeldung: hello@wunderwerkyoga.de