



Yoga Basics Grundkurs

♥ save-the-date ♥

5 Termine
Samstags
14-15 Uhr
13.1.-20.2.2024

YOGA AND MORE TULLN, BAHNHOSTRASSE 16, 3430 TULLN

13.1. // 20.1. // 27.1. // 3.2. // 10.2.

Wolltest du schon länger mal Yoga ausprobieren, warst in einer Yogastunde in der dir die "Sprache" nicht vertraut war oder alles viel zu schnell ging? Oder möchtest du deine Basics auffrischen und einen sanften Wiedereinstieg in deine Praxis finden? In YOGA BASICS tasten wir uns gemeinsam Step by Step an die Grundlagen des Yoga heran. Durch die wöchentliche Routine entwickelst du ein Gefühl für das Zusammenspiel von Bewegung von Atmung und deine eigene Yogapraxis. Die Klasse eignet sich für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und alle, die ihre Yoga Routine in der Gruppe festigen möchten.



INSTA @SUSANNEROI
WWW.ROISER.ORG