



HIMALAYA HATHA YOGA

Dienstag 08:30-10:00

Mittwoch 18:30-20:00

-ohne Anmeldung-

Angeleitete Yogaklassen
für Einsteiger & Fortgeschrittene

KRAFTVOLL-VITALISIEREND-ENTGIFTEND

Himalaya Hatha Yoga ist eine kraftvolle und starke Form des Hatha Yoga.

Es wirkt auf allen Ebenen unseres Körpers und auf unseren Geist.

Der Körper wird nicht nur revitalisiert, sondern auch entgiftet und lernt die gesunde Form der Körperhaltung einzunehmen.

DIE HARMONISCHE KOMBINATION AUS:

Atmung & Körperbewegung

Aktivierung der körpereigenen Energie

Anspannung & Entspannung

Bewegung & Ruhe

WO:

Karma 77 - Raum für Yoga und mehr

Karl-Marx-Str. 77

16816 Neuruppin

KONTAKT:

Yasmin Dietl

mail@enrich-yourself.de

mobil: 0176-27177626