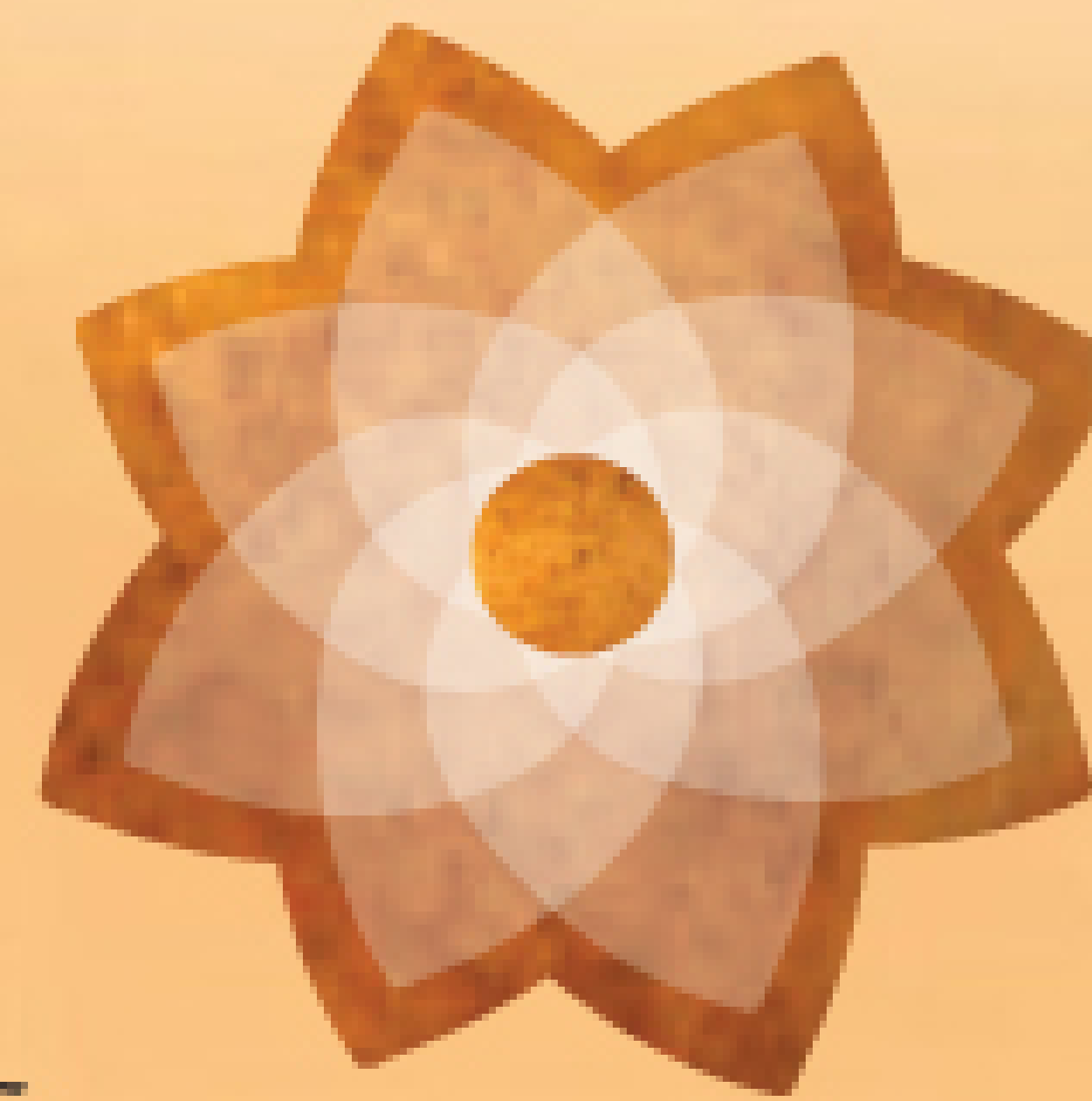




YOGA

ZENTRUM GAUTING



Workshops

Yoga „Relax“ So, 03.03.2024, 14:00 - 16:30 Uhr

Zeit für Dich zum Auftanken und Wohlfühlen

Wir starten mit einem entspannten Flow, dann folgen wir Asanas (Haltungen) alleine und auch Asanas zu zweit, d.h. mit Hilfestellung. Der Workshop endet mit einer ausgiebigen Atemübung und Entspannung.

Yoga „für Frauen“ So, 14.04.2024, 14:00 - 16:30 Uhr

Zyklusgerechtes Üben für Frauen

Es gibt Tage, da könnten wir die sprichwörtlichen Bäume ausreißen und wissen gar nicht, wohin mit unserer Energie. An anderen Tagen sind es doch eher Grashalme. Bei Frauen hängt das Energielevel nicht selten vom Zyklus ab.

Kosten je 39€

