

ESE30181 Yoga - Slow Flow Yoga - Livestream

Beginn Mittwoch, 03.02.2021, 18:15 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 43,50 € (inkl. MwSt.)

Kursgebühr ermäßigt 35,00 € (inkl. MwSt.)

Dauer 10 Termine

Kursleitung Melanie Kraus

Kursort , ,

Basierend auf Hatha-Yoga ist Slow Flow Yoga für sportliche Anfänger und alle, die ihre Basis stärken wollen, geeignet. Sie erlernen die wichtigsten Positionen und wie Sie Ihre Bewegungen mit der Atmung in Einklang bringen. Beim Slow Flow Yoga trainieren Sie gezielt Kraft, Flexibilität und Fokus. Sie tauchen so sicher und sanft ein in die Welt des Yoga. Freuen Sie sich auf mehr Beweglichkeit, Energie und Ausgeglichenheit. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet.

Ein Einstieg ist nach Kursbeginn noch möglich.

Sie benötigen eine Matte, bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
10.02.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
24.02.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
03.03.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
10.03.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
17.03.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
24.03.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
14.04.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
21.04.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream
28.04.2021	18:15 - 19:15 Uhr	Livestream

[zur Kursdetail-Seite](#)