

Serie von 5 Yogalektionen

Yoga Sommerkurs

In diesen 5 aufeinanderfolgenden Lektionen begeben wir uns auf eine spannende Reise durch den Körper. Wir beginnen mit der Erdung und dem festen Stand und gehen schrittweise weiter, mobilisieren die Gelenke, längen und stärken Muskeln, weiten Faszien und öffnen innere Räume. Bist du dabei?

Ich freue mich auf dich, Barbara

«Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen»

Theresa von Avila, spanische Mystikerin

Donnerstag, 11. Mai bis 15. Juni 2023, von 18.30 bis 19.45 Uhr
Raum Body-Werk, Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten (Landi-Gebäude)

Kosten: 140 Franken

Anmeldung: info@spandayoga.ch

