

YOGA FÜR DIE SEELE



Schwangerschafts -yoga

6x Donnerstag
17:30 - 18:45 Uhr 89,-



Yin Yoga

6x Donnerstag
18:45 - 20:00 Uhr 89,-



Jetzt anmelden
Teilnehmerzahl begrenzt!

+43 664 42 73 955
info@vanessahammer.com
Schulhausplatz 7
6500 Landeck



Neu ab Herbst: Schwangerschafts-yoga & Yin Yoga in Landeck

Ab Herbst gibt es zwei neue Yogakurse im Alten Widum in Landeck.

Schwangerschafts-yoga ist eine wundervolle Möglichkeit sich körperlich und mental auf die Geburt vorzubereiten. Neben dem Kurs gibt es Meditationen und weitere Tools, die dich in deinem Alltag begleiten dürfen.

Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, bei dem die Übungen mehrere Minuten gehalten werden. Dadurch wird das Faszien-gewebe gedehnt und tiefere Muskelschichten entspannt. Daneben bietet Yin Yoga einen mentalen Ausgleich für unseren schnelllebigen Alltag.

Ich freue mich auf dich!





YOGA

Schwangerschaftsyoga

&

Yin Yoga

Schulhausplatz 7

6500 Landeck

TERMINE

Schwangerschaftsyoga
& Yin Yoga Kurs September

14.9.
21.9.
28.9.
5.10.
12.10.
19.10.

Schwangerschaftsyoga
& Yin Yoga Kurs November

2.11.
9.11.
16.11.
23.11.
30.11.
7.12.