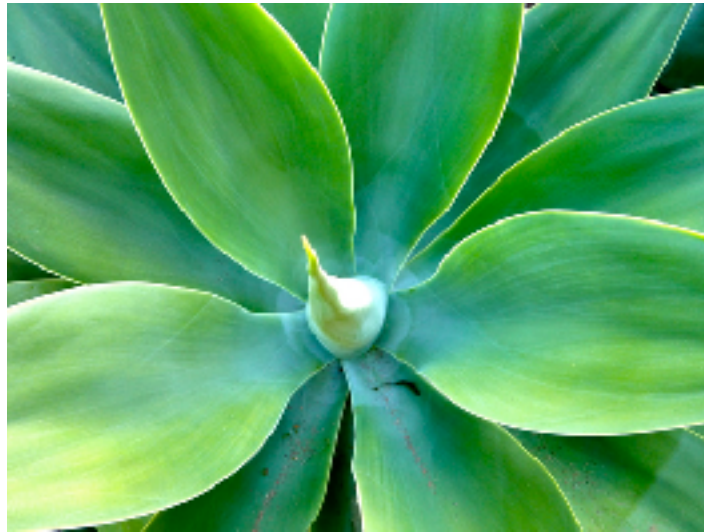


Neue Kurse ab April



Einatmen

Ausatmen

Lächeln

Vini Yoga ist eine sanfte Yoga Form mit integrativ wirkender Körperarbeit und intensiver Achtsamkeit auf den **Atem**. Ein bewusst geführter Atem bringt nicht nur Stabilität und Leichtigkeit in die Übungen, sondern er fließt in der Folge langsamer und gleichmäßiger, führt zu einer positiven Selbstregulation und unterstützt die Entspannung und Stressreduktion im Alltag. Die Übungen und Atemtechniken werden nach den individuellen Bedürfnissen der Praktizierenden ausgerichtet. Daher ist die Gruppengröße auf jeweils 6 Teilnehmer:innen pro Termin beschränkt.

donnerstags 14.00-15.30 / freitags 12.30-14.00

Hinein schnuppern und Durchatmen im April 14 Euro /90 Minuten,
danach gelten die Studiopreise: graefekiezyoga.de

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet, Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bei Kerstin Redlich: redlichesyoga@online.de

sms/Signal: 0157 838 51 489