



Yoga – gesund und bewusst üben

Der nächste Lockerungsschritt steht bevor und erlaubt das Üben in Gruppen mit dem nötigen Sicherheitsabstand.

Psyche und Körper haben in der Pandemie vielerorts stark gelitten. Da tut es gut zu wissen, was wir dagegen tun können: Ein gesundes und bewusstes Üben von Yoga hilft uns, die innere Balance wieder zu finden und Rücken, Schulter und anderen Körperpartien, die durch das Homeoffice oder lange körperliche Untätigkeit gelitten haben, etwas Gutes zu tun.

Wir üben ab Juni ohne Maske unter Einhaltung der nötigen Sicherheitsabstände:

Montags 13.45 – 15.00 Uhr **Dienstags (für Early Birds!) 5.50 – 7.05 Uhr**
Donnerstags 20.10 – 21.30 Uhr **Freitags 8.30 – 9.45 Uhr**

Ich freue mich auf Deine Anmeldung zur kostenlosen Probelektion.