



Morning Yoga mit Jana

Vinyasa Flow (75 Min.)

**06. | 13. | 27. Mai sowie
03. | 10. | 17. Juni 2024,
jeweils von 9-10:15 Uhr**

Ein sanfter und mobilisierender Start in den Tag mit Jana.

Im Morning Flow erlebst Du in fließende Übungen Kraftaufbau und Loslassen, Energieaufladung und Entspannung. Kurz: Erfahre die Balance zwischen Kraft und Ruhe, spüre die eigene Mitte und lande bei Dir.

Im Vordergrund stehen Atmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeit.

Der Kurs ist für Neu-, Wiedereinsteiger und Yogapraktizierende geeignet.

Saal im Kaiserbad-Terrasse

Karl-Heine-Straße 93

(bei schlechtem Wetter im Saal)

Preise für externe Gäste: Probe 12 €,

Drop-In 18 €, 5er-Karte 80€

Die Termine können einzeln gebucht werden oder als 5er-Karte.

Anmeldung bis 30.04.2024

unter: yoga@essens.de

