



Midlife Yoga – Sanft durch die wechselhafte Zeit mit Jana Bierkämper

**ab 5. März 2024,
dienstags von 18:15-19:45 Uhr**

Erlebt in der 90-min. Yoga Praxis die Kombination von ausgewählten Asanas, Atemübungen & Energielenkungen, die bei hormonellen Dysbalancen unterstützen können.

Bring gern die eigene Yogamatte und Hilfsmittel mit. Es steht auch alles bereit, muss aber nach der Benutzung desinfiziert werden.

Klingenstraße 22, Leipzig (Plagwitz, Nähe Toom Baumarkt)
kostenlose Parkplätze in der Umgebung

**Probe: 12 € · Drop-In: 18 €
5er-Karte: 80 € · 10er-Karte: 150 €**

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Anmeldung: yoga@essens.de

