

Hatha Yoga Flow – Move & Smile

Neuer Präventionskurs: am Mittwoch, 17.45 – 19.15 Uhr

Let's flow, breathe and stretch – in German & English! 🌻

In diesem Hatha Yoga Flow Kurs geht es nicht um Perfektion, sondern um Präsenz, Leichtigkeit und Spaß an Bewegung. Monika, zertifizierte Yogatrainerin und Dozentin für Englisch, führt dich mit viel Humor und Achtsamkeit durch wohltuende Flows, sanfte Dehnungen und kleine Atempausen fürs große Durchatmen – ganz entspannt auf Deutsch und Englisch!

Einstieg: jetzt im Januar Schnuppertermin vereinbaren

Kursgebühr: 70,- EUR/Monat, 3-monatiger Präventionskurs

Kurszeit: mittwochs, 17.45 – 19.15 Uhr

Dauer: 12 Termine, Präsenzkurs mit max. 10 Teilnehmern

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

- Egal, ob du Yoga-Neuling bist oder nach einer Pause wieder einsteigen möchtest – hier bist du goldrichtig. Die Haltungen werden ausführlich erklärt und gezeigt.
- In einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmern bleibt genug Raum für individuelle Korrekturen und persönliche Begleitung.
- Du lernst, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, kannst einfach mal abschalten, wenn dein Deutsch noch nicht so fließend ist, oder du kannst dein Englisch spielerisch auffrischen.

Bring dich, deine Neugier und deinen inneren Entdecker mit – um den Rest kümmern wir uns.

Denn manchmal ist der beste Weg, das Gleichgewicht zu finden ... in der Tree Pose! 🌳 😊

Für weitere Informationen und Anmeldung:

Janine.nagel@yoga-complete.de | 0177/4497438 – auf gerne per WhatsApp