

HATHA FLOW YOGA



Hatha Flow Yoga
ist eine fließende Form
des Hatha Yoga,

welche achtsame
Körperwahrnehmung,
Pranayama,
Meditation und Entspannung
beinhaltet.

**Klassische Asanas
und tiefer Atem** werden
miteinander verbunden,
wodurch **Körper und Geist**
in Einklang gebracht und
gestärkt werden.



NEUE KURSREIHE

immer donnerstags 18:30-19:45 Uhr

Dozentin: Laura Liebenow

Infos & Anmeldung: info@tanz-treppe.de oder +4915202069481