

HATHA SUMMER FLOW



BLOCK
KURS
8
TERMINE

AB 5. JUNI 2024

immer mittwochs
18:30-19:45 Uhr

Dieser Sommer-Blockkurs bietet eine **fließende Form des Hatha Yoga** bei der **klassische Asanas und tiefer Atem in Einklang** gebracht und verbunden werden.

Hatha Summer Flow zielt darauf deine **Energien** zum **schwingen** zu bringen; durch **dynamische Flows** und **achtsame Körperwahrnehmung** wird besonders die Körpermitte stabilisiert und gestärkt, gezielte Atemübungen wirken klärend und belebend zugleich.

Pranayama, Meditation und **Entspannung**

runden das Ganze ab, sodass du erfrischt und beseelt von der Matte gehst.

Dozentin: Marjorie

Ausgleich: Block 110€ | Drop In 15€ (Einheit)

Infos & Anmeldung: www.tanz-treppe.de | info@tanz-treppe.de