

HATHA FLOW YOGA



BLOCK
KURS
10
TERMINE

AB 18. SEPT. 2024

immer mittwochs
18:15 - 19:45 Uhr

Hatha Flow Yoga ist eine fließende Form des Hatha Yoga, welche **klassische Asanas** und **tiefen Atem** fließend verbindet und in Einklang bringt.

Gezielten Atemtechniken (**Pranayama**) wirken mal **belebend**, mal **harmonisierend**, mal **beruhigend** und unterstützen die **Wirksamkeit** der Bewegungsfolgen **auf energetischer Ebene**.

Mantren, Meditation und **Entspannung** runden das Ganze ab, sodass du erfrischt und beseelt von der Matte gehst.

Dozentin: Marjorie

Ausgleich: Block 145 € | Drop In 15€ (Einheit)

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