

Aufdrehen. Abschalten.

Energie und Balance
Einführung Power Yoga
mit Claudia Wiese

Sonntag, 5. Dezember
15 - 17 Uhr

Ohne Spannung gibt es keine Entspannung. Aber wer immer nur auf Hochtouren läuft, kippt irgendwann um.

In diesem Workshop geht es um den individuellen Umgang mit Herausforderungen - auf der Yogamatte und im täglichen Leben. Wie kannst Du Deine Energien besser nutzen, Deine Grenzen respektieren, Ruhe und Balance finden?

Der Workshop bietet eine Einführung in das dynamische, sportliche Power Yoga, wie es bei YogaYa unterrichtet wird. Kraftvolle Haltungen wechseln sich ab mit Dehnungsübungen und entspannenden Positionen. Atemübungen und Meditation gehören auch dazu.

Yogalehrerin Claudia Wiese leitet mit ihrem Mann gemeinsam die beiden YogaYa-Studios in Leverkusen und Bergisch Gladbach. Ihr Unterricht ist fröhlich und undogmatisch.



Ort
YogaYa Studio Leverkusen
Mülheimer Straße 3
Leverkusen-Schlebusch

Kosten
für Jugendliche ab 14 Jahre 10
Euro
für Erwachsene 15 Euro

Teilnehmerzahl
maximal 25

Bitte meldet Euch vorher
verbindlich an!