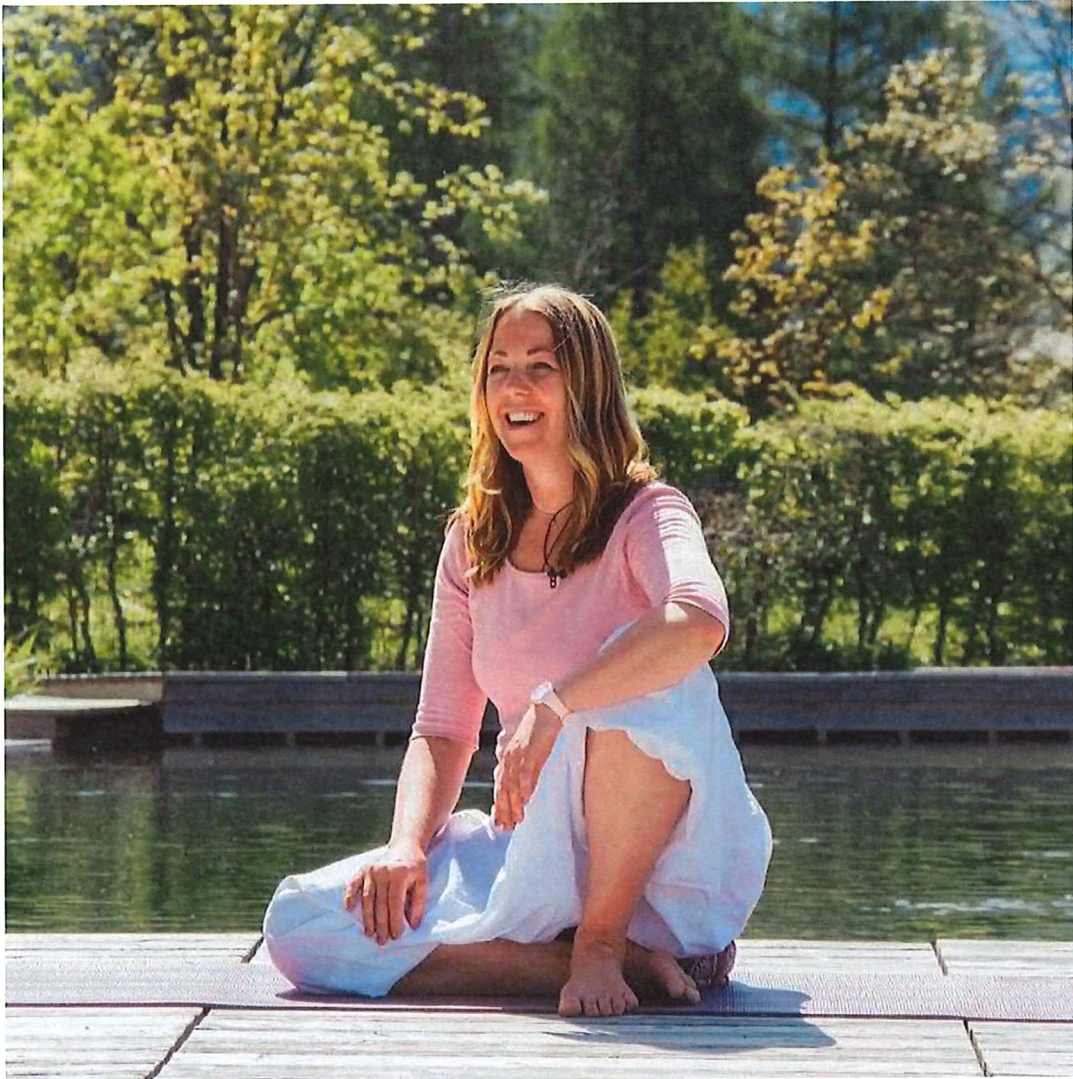


MALOHA FLOW YOGA



SAMSTAG 17:00-18:15

SANFTES YOGA FÜR DEINE GESUNDHEIT

In meiner Yogastunde lernst du deinem Atem ruhig fließen zu lassen.

Durch die Positionen wird deine Energie aktiviert und dein Körper gestärkt.

Die Meditation hilft deinen Geist zu beruhigen.

Die Entspannung mit Klangschalen wirkt sehr beruhigend.

Yoga schüttet Glückshormone frei. Jeder kann mitmachen.

Bei Schönwetter praktizieren wir das Yoga im Garten.

Alternative ist unser Gymnastikraum.

Anmeldung für die Stunde an der Rezeption. €15,-pro Person.