

AshtangaYoga Mysore Style

Du willst tiefer in eine klassische Hatha-Yoga-Praxis einsteigen, individuelle Hilfestellungen erfahren, die die Qualität deiner Praxis verbessern und du bist bereit, Sequenzen der 1. Serie im Kurs zu erlernen und zu Hause zu üben, dann freue ich mich auf dein Kommen.

Mittelstufenerfahrungen sind erwünscht, Erfahrungen mit Ashtanga Vinyasa Yoga hilfreich, aber kein Muss.



mit Sylvia

Termine

Workshop am 01.03.2015

11.00 – 13.30 Uhr

(30.- / 25.-)

anschließender Kurs ab So 08.03.15

8 Einheiten je 90 Min.

11:00 – 12:30 Uhr

(80.-/70.-)