

ENTSPANNT DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

In diesem Yoga Block nimmt euch die erfahrene Yoga Lehrerin Antje Reuter mit auf eine heitere und entspannte Reise durch die Vorweihnachtszeit.

Mit erwärmender Asanapraxis, den Vagusnerv stimulierenden Atemtechniken und lichtvoller Meditation könnt ihr das Jahr resilient ausklingen lassen.

Jeden Sonntag von 17.30-18.30 h. Start ist der 17.11.24 und am 22.12.24 endet dieser ganz besondere Yoga Kurs.

Kosten: 110 Euro

Meldet euch hier oder bei Antje:
antje@ya-hh.de

Sie und wir freuen uns auf euch
Antje & Ohana Wellbeing

