



FASZIEN-YOGA ONLINE

5. April bis 21. Juni 2022

Wir machen weiter!!!

Der 3te Online Kurs startet am 5. April. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Eine Aufzeichnung wird nach der Stunde zur Verfügung gestellt, falls du einmal eine Stunde verpasst hast oder bestimmte Übungen noch einmal genau anschauen möchtest.

Bewegung ist Leben!

Der Alltag fordert viel von uns ab. Einseitige Körperhaltungen und geistige Anspannung sind an der Tagesordnung. Ziel des Kurses ist es, durch effektive Übungen eine größtmögliche Beweglichkeit zu erzielen und den Geist durch Achtsamkeitsübungen und Meditation zu entspannen.

ONLINE YOGA
LIVE MIT MARTINA
PER ZOOM

**Spare Zeit, Anfahrt
und Kosten**

**Übe von Zuhause
oder unterwegs**

Anfängergeeignet
Inkl. Aufzeichnung!

10 Einheiten à 60 Min
dienstags 1930 Uhr

Nur 60,-€

TERMINE UND INFOS:



MARTINA HASENCLEVER
Zertifizierter fayo Coach

www.shiatsu-in-holm.de
fon: 015209458815

Anmeldung:
martinahasenclever@gmail.com