

AERIAL YOGA EINSTEIGER WORKSHOP

So 28. April 2019



Dieser Aerial Yoga Einsteiger Workshop bietet dir die Möglichkeit diese neue Form des Yoga zu testen.

Du kannst mit Hilfe des Workshops herausfinden ob dir Aerial Yoga Spaß macht und du zu einem laufenden Kurs kommen möchtest.

Aerial Yoga nutzt, neben der gängigen Yoga Matte, ein Tuch das von der Decke hängt um die Asanas aus zu üben. Dieses Tuch unterstützt und fordert dich zugleich. Es hilft dir leicht und sanft in eher schwierigere Umkehrhaltungen zu kommen und fordert deine Balance in stehenden Asanas. Das Tuch erlaubt dir dich und deinen Körper auf andere Art und Weise zu entspannen, zu dehnen und zu fordern. Komm vorbei und lass dich mal so richtig hängen.

Termin: So, 28. April 2019

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Yoga Balance Studio, Schwanallee 27-31, Marburg

Leitung: Stefanie Böcher

Kosten: 40€ (ermäßigt 35€)

Anmeldung & Infos: 0174 6639414