

Yoga Workshop mit Alex Popa aus Goa

Am Samstag, 14.3. und am Sonntag, den 15. März finden Yogaworkshops mit Alex statt.

*Alex unterrichtet seit 20 Jahren Iyengar Yoga in Goa.
Wir freuen uns sehr ihn hier zu haben.*

Der Workshop richtet sich an Mittelstufe und Fortgeschrittene Teilnehmer. Du bekommst wertvolle Tipps und Tricks, wie du deine eigene Yogapraxis oder deinen Unterricht bereichern kannst und wirst ausführlich mit Hilfsmitteln arbeiten. Schwerpunkt der Workshops sind Vorbeugen, Brustöffnungen, Seitneigungen und Twists.

Datum: Samstag 14.3. und Sonntag 15.3.

Zeit: 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 80 Euro/pro Tag (140€ beide Tage)

Kursleitung: Alex Popa

Verbindliche Anmeldungen bitte über Werner 06421-9790575

oder info@yoga-balance.de