

Yoga im Tuch

für Spontane und Kurzentschlossene



Symbolbild Adobe Stock

Eine einzigartige Möglichkeit mit Unterstützung des Tuches in Übungen einzutauchen, die spielerische Leichtigkeit erlebbar und unglaublich viel Spass machen.

- WANN:** Dienstag, ~~02.~~ April-2024 von 19 – 20.30 Uhr
Mittwoch, ~~03.~~ April-2024 von 15 – 16.30 Uhr
Neue Termine auf Anfrage. Auch für Gruppen möglich.
- WO:** Bewegung befreit - YOGA mit Ingrid
Südstrasse 17, 8610 Uster
- PREIS:** CHF 50 bei Anmeldung verbindlich (Twint, bar)
- WICHTIG:** T-Shirt mit Ärmeln, Hose ohne Reissverschluss oder Knöpfe
- Anfragen:** info@ingridyoga.ch oder 076 346 45 22

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Jede Einheit ist für jeden geeignet, der sich spielerisch in stehende, schwingende und ausgleichende Übungen führen lassen möchte.

Das Tuch hilft dir bei der Ausrichtung und im Gleichgewicht. Der Fokus liegt auf der inneren und äusseren Balance.

Ich freue mich auf unser gemeinsames Abenteuer!

HerzLichte Grüsse

Ingrid

Schlussentspannung im schwebenden Zustand



Symbolbild Adobe Stock