

mas - YOGAWORKSHOPS im Juli und August

SAMSTAG
11:00 - 12:30 UHR

04.07.20 „Finde deine Mitte“ mit Anna
-Schwerpunkt Balance-

11.07.20 „Yoga und Achtsamkeit“ mit Steffi

18.07.20 „Yoga und die 5 Elemente“ mit Ulrike
-das Element Erde-

25.07.20 „Wecke den Krieger in dir“ mit Constance
-Virabhadhrasana Positionen-

01.08.20 „Yin Yoga für den Sommer“ mit Steffi
-bitte Decke und weiche Unterlage mitbringen-

08.08.20 „Faszien-Yoga“ mit Daniela
-Yoga für ein geschmeidiges Bindegewebe-

15.08.20 „Yoga und die 5 Elemente“ mit Ulrike
-das Element Wasser-

22.08.20 „Auf der Suche nach Stabilität“ mit Carolin

29.08.20 „Twisting Time“ mit Constance
-dreh dich nur um dich selbst -

Anmeldung erforderlich! Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung im mas Mitgliederbereich oder über die App „NoExcuse“.

Viel Spaß wünscht Ihnen
Ihr mas Training Team