

mas - YOGAWORKSHOPS September und Oktober

SAMSTAG
11:00 - 12:30 UHR

05.09.20 „Open your heart“ mit Anna B.
-Schwerpunkt Herzöffner-

12.09.20 „Happy Feet Yoga“ mit Daniela
-eine Yogapraxis für gesunde und glückliche Füße-

19.09.20 „Yoga und die 5 Elemente“ mit Ulrike
-das Element Feuer-

26.09.20 „Balance Baby“ mit Constance
-finde dein inneres Gleichgewicht-

03.10.20 „Yoga & Ayurveda“ mit Steffi
-wir tanzen uns durch die Doshas-

10.10.20 „Yin und Yang Flow für den Herbst“ mit Daniela
-bei dir selbst ankommen-

17.10.20 „Kundalini Yoga“ mit Julia
-Energieboost für Körper und Seele-

24.10.20 „Achtsam ins Kamel“ mit Constance
-achtsam in die Rückbeuge-

31.10.20 „Yoga-Balance-Akt“ mit Steffi
-finde deine Stabilität-

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

Viel Spaß wünscht Ihnen

Ihr mas Training Team