

SAMSTAG
11:00 - 12:30 UHR

06.03.21 „Yin und Yang Flow“ mit Daniela
-Element Holz-

13.03.21 „Trikonasana“ mit Constance
-Fokus Atemlenkung-

20.03.21 „Bye bye Winter“ mit Laura
-Eine ruhige und harmonische Einheit zum Loslassen-

27.03.21 „Detox-Yoga“ mit Steffi
-Entgiften zum Frühlingsanfang-

03.04.21 „Happy Feet Yoga“ mit Daniela
-eine Yogastunde für glückliche Füße und eine aufrechte Haltung-

10.04.21 „Hatha Yoga“ mit Steffi
-die klassische Sivanada Reihe-

17.04.21 „Frühlingserwachen“ mit Laura
-eine aktivierende und schwungvolle Yoga Einheit-

24.04.21 „Yogaflow“ mit Constance
-Meditation in Motion-

Anmeldung erforderlich!

Bitte nutzt die Online-Anmeldung im mas Mitgliederbereich oder über die App
„NoExcuse“.

Viel Spaß wünscht

Euer mas Training Team