

WALDBADEN - NATUR TUT GUT

Michaela Sommer

Sonntag 1. September 24

10 - ca. 13 Uhr, 15 €

Treffpunkt Parkplatz Sensental

Resilienz und Gesundheit stärken, Einssein mit der Natur und wunderbare Momente des Bewusstseins erfahren.

Michaela nimmt dich mit zu einem intensiven Walderlebnis an besonderen Plätzen im Deidesheimer Wald. Dabei wird -mit einer Auszeit in der Hängematte- eine Strecke von ca. 3 km zurück gelegt. Weitere Informationen folgen mit der Anmeldung.

Info + Anmeldung bei Michaela (0172 6603930)

BENEFITYOGA® ERFAHREN

Charlotte Lettenbauer, i.A.

Freitag 27. September 24

18 - 20 Uhr, 18/15 € oder frei*

Im Mittelpunkt von BenefitYoga® steht das Entwickeln von Körperbewusstsein und Entspannung, Achtsamkeit und Konzentration. Es werden verschiedene Yogahaltungen vermittelt und unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten ausgeführt. Gelenkschonende Haltungen stehen im Mittelpunkt. Dieser BenefitYoga® Workshop wird in einer achtsamen und entspannten Atmosphäre gestaltet. Yogabeginnende willkommen!

drop in - doch Anmeldung erwünscht

HAPPY HIPS

Claudia Gösling

Freitag 18. Oktober 24

18 - 20 Uhr, 18/15 € oder frei*

Die Hüften und die Schultern stehen diesmal im Mittelpunkt. Beide sind muskelgeführte Gelenke und öfter steif und unbeweglich. Sitzende Tätigkeiten tun ihr Übriges dazu. Hüftöffnende und schulterstärkende Asanas verleihen uns Leichtigkeit und Beweglichkeit.

Ein Jahr Yogaerfahrung solltest du mitbringen.

drop in - keine Anmeldung erforderlich

WIR ÜBEN RÜCKBEUGEN

Michaela Sommer

Freitag 22. November 24

18 - 20 Uhr, 18/15 € oder frei*

Rückbeugen sind DIE Asanas gegen Müdigkeit und schlechte Laune, denn sie verleihen uns Aufrichtung und ein starkes Rückgrat.

Ein Jahr Yogaerfahrung solltest du mitbringen.

drop in - keine Anmeldung erforderlich

WEIHNACHTS-YIN SPEZIAL

Claudia Gösling

Freitag 13. Dezember 24

18 - 20 Uhr, 18/15 € oder frei*

Eine ausgewogene Yin Yoga Praxis führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit: „Weihnachten kann kommen“.

Yogabeginnende willkommen!

drop in - keine Anmeldung erforderlich

YOGA REGENERATIV ENTSPANNT INS NEUE JAHR

Michaela Sommer

Freitag 31. Januar 25

18 - 20 Uhr, 21/18 € oder frei*

Regenerative Übungen sind nicht nur wohltuend für die Seele, sondern wirken auch positiv auf das Immunsystem.

Yogabeginnende willkommen!

drop in - keine Anmeldung erforderlich