



## **Miniworkshops 2019**

Rückbeugen und Drehhaltungen/Harry 9.2.2019

Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur in der Yogapraxis/Susanne 30.3.2019

Umkehrhaltungen/Harry 11.5.2019

Fußarbeit in Stehhaltungen/Harry 29.6.2019

Vorwärtsstreckungen/Susanne 31.8.2019

Dynamische Sequenzen/Harry 26.10.2019

Yoga pur/Regenerativer Übungszyklus/Harry 7.12.2019

Alle Miniworkshops finden samstags von 10h-13h statt

Kosten: 39 Euro

## **Tagesworkshop 2019**

28.9.19 von 10h-16h

Atemübungen in der Yogapraxis (Prananyama)

Kosten: 75 Euro inkl. Mittagsimbiss