

Yoga & Atmung

Aller Anfang ist leicht

YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

28. März 2025
17-20 Uhr
Backnang

UTE FISCHER

YOGA AKADEMIE EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER

Asanalarbeit Ute gibt dir in diesem Workshop Einblick in gängige Haltungen und zeigt dir eine gesunde Ausrichtung in den einzelnen Asanas.

Selbstwirksamkeit Atmung und Stress es gibt einen Zusammenhang. Wir erlernen einfache Methoden, die regulierend wirken.

Aller Anfang ist leicht du wolltest Yoga schon immer einmal ausprobieren oder möchtest deine Praxis vertiefen.

So oder so du bist herzlich willkommen.

Ort

Ute Fischer
Yoga Akademie
Im Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang

Zeiten

Freitag 17-20 Uhr

Energieausgleich

€59
mit Abo €49

Info/Anmeldung

www.utefischer-yoga.de
info@utefischer-yoga.de

