

Ebbe & Flut

2. - 5. Mai 2023



3x 90min wunderbar passives
Yin Yoga

Hier bekommst du Zeit für die lang gehaltenen, sanften Posen um dein Hier&Jetzt beobachten zu können. Schenke dir nachhaltige Entspannung und erlaube deinem Nervensystem sich zu stärken.



3x 75min wunderbar
aufrichtendes Yoga

&

Restorative Breathing ©

Wenn es das Wetter zulässt, finden diese Einheiten am Strand/Outdoor statt.



1x120min
Zeit für's Detail

Hier wirst du u.a. einiges über deinen Knochenbau und die damit verbundenen Grenzen erfahren. Es wird dir helfen, deine Praxis sicherer und bewusster zu gestalten.

www.maxieyoga.de

Kurszeiten:

2.5. wetterabhängig

3.5. 10:30-12 Yin & 15-17 Workshop

4.5. 10:30-12 Yin & 15-16:15

5.5. 10:45-12 & 16:00-17:30 Yin

Kursort:

Kogge & Outdoor
Material&Matten vorhanden
MindestTN: 5

Unterkunft:

Bitte selbst organisieren - gern
im Hotel Inselfriede anfragen
info@inselfriede.de

Preis:

Alles 250€
Nur Yin 105€
+ Workshop 40€