

Infos zu den Osterspecials mit Maxie

Yin mit Gesang

YIN YOGA ALS GANZ PASSIVER STIL HILFT DIR DEIN NERVENSYSTEM ZU BERUHIGEN.
IN DIESEM SPECIAL SINGE ICH EUCH LIEDER - DEUTSCH, ENGLISCH, MANTRA.. EIN BUNTER MIX, DER EUCH HOFFENTLICH NOCH TIEFER IN EURE PRAXIS EINTAUCHEN LÄSST.

Wo

SÜDERLOOG 19
IN DER "YOGAINSEL"

4 Elemente

4 ELEMENTE - FEUER, WASSER, LUFT & ERDE

IN DIESEM SPECIAL DREHT SICH ALLES DARUM IN UNS UND MIT UNS DIE KRAFT DIESER ELEMENTE ZU SPÜREN UND ZU STÄRKEN. ATMUNG FÜR DIE LUFT. FLOW FLIESSEND WIE WASSER UND TRANSFORMIEREND WIE FEUER. YIN&MEDITATION ZUR ERDUNG JEDE/R DARF TEILNEHMEN, NUR AKUTE VERLETZUNGEN SOLLTEN NICHT VORHANDEN SEIN. GERN ABSPRECHEN.

Yin im Puls

YIN IM PULS. VERBINDUNG. RUHE UND FOKUS.
YIN YOGA & RESTORATIVE BREATHING - WAS FÜR EINE KRAFT! WIR LADEN AUF, WIR REGENERIEREN, WIR GEBEN RAUM. DU BRINGST EINFACH NUR DICH MIT. UND DARFST SEIN MIT ALLEM WAS DU BIST. WIR SETZEN EINEN KLAREN FOKUS AUF DIE STARKE VERBINDUNG AUS ATMUNG & (YIN) YOGA.

Glücksflow & Yin

"LET THE INSIDE FLOW" INSIDE FLOW (ICH NENNE IHN GLÜCKSFLOW) IST EIN VINYASA-FLOW-YOGA AUF DEN BEAT VON MUSIK.
IN DIESEM SPECIAL LERNT IHR EINEN EINSTEIGERFLOW. IM ANSCHLUSS KOMMEN WIR MIT YIN YOGA SCHÖN ZUR RUHE. BRINGT EUCH GERN WARME KLEIDUNG FÜR DEN PASSIVEN TEIL MIT. FÜR DEN FLOWTEIL SOLLTET IHR SPORTGESUND SEIN. GERN ABSPRECHEN.

Wann

14.4. YIN IM PULS

15.4. 4 ELEMENTE

16.4. YIN YOGA MIT GESANG

17.4. GLÜCKSFLOW&YIN

22.4. YIN IM PULS

JE 9:45-12

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

MindestTN: 4

☎ 01774300727

🌐 www.maxieyoga.de

✉ info@maxieyoga.de

Material vor Ort - bequeme Kleidung empfohlen.

YOGA Insel 
Spiekeroog


Maxie Yoga
Spiekeroog

Wieviel

JE 40€

