

Ashtanga Vinyasa Yoga 'The Rocket'



The Rocket beinhaltet Posen der 1-3 Serie des Ashtanga Yoga. Der Fokus richtet sich auf Atmung, Bandhas und Drishti und bringt mit Handständen, Krähen und anderen lustigen Posen das innere Kind wieder zum Vorschein. The Rocket lässt dich fliegen.

“The Rocket gets you there faster” (Larry Schulz)

25.3-28.10 mittwochs 18-19.30h in der Yogainsel im Süderloog

Nicht am 13.5/ 20.5/ 23.9 * 30.9 und 7.10 18.30-20h

* verbindliche Anmeldung bei Indra (01629116638 Signal und SMS)

* Absage bis 12h kostenfrei

* Mindestteilnehmer 6

* €20 (10er Karten für Insulaner)

* Basiskenntnisse erforderlich