



Yoga

ohne Stützpositionen

mit Monica

Datum: Sonntag, 14.01.2024

Zeit: 10.00-11.30

Ort: Niyama Yoga
Falknerstr. 35,
4001 Basel

Preis: 40.- / 30.- für Personen mit
unlimitiertem Niyama-Abo und Studenten

Mindestanzahl: 6 Personen

Anmeldung unter: monicabally@hotmail.com

Die Anmeldung ist verbindlich.

Der Kurs findet auf Deutsch statt.

In diesem Workshop erwartet dich eine Vinyasa Yoga Lektion, in der stützende Positionen nur für fliessende Übergänge angewendet werden und einen Theorieteil.

Der Kurs ist geeignet für alle Personen die gerne Yoga praktizieren, aber ihren gesamten Schulterbereich und die Handgelenke entlasten möchten. Durch die Entlastung ist mehr Raum vorhanden, um die Körpermitte, die Balance und die Kraft zu stärken und gleichzeitig Yoga zu geniessen und ganzheitlich zu erleben.

Bei Fragen darf man sich gerne bei mir melden.