



ARM BALANCES WORKSHOP

mit Michèle & Luisa

Datum: Samstag, 26. September, 14.00 - 16.00

Ort: Niyama, Falknerstrasse 35, 4001 Basel

Kosten: CHF 40 / 30*

Anmeldung: www.niyama-yoga.ch

Armbalancen sind beeindruckende Yogapositionen welche uns helfen Kraft, Balance, Vertrauen und Konzentration zu stärken. Sie sind herausfordernd und mit einigen Tipps und Tricks machen sie viel Spass. Du wirst erstaunt sein, wie viel du in diesem Workshop erlernen kannst.

Hast du noch keine Erfahrung mit Armbalancen? Kein Problem. Der Workshop ist für alle Levels geeignet. Egal ob Anfänger in Armbalancen oder bereits fortgeschritten. Alles was du mitbringen solltest, ist etwas Mut und Neugier neues auszuprobieren. Spielerisch werden wir uns an diesem Nachmittag an neue Herausforderungen wagen und unser Armbalance Praxis verbessern.

*reduzierter Preis gilt für Personen in Ausbildung & unlimitierte Niyama-Abos

