

Für dich:

6 YOGA POSEN FÜR ZUHAUSE



herabschauender Hund



Krieger I



Kobra



gedrehtes Dreieck



dreibeiniger Hund



Tänzer

Du willst deine Ausführung verbessern?

Dann komm vorbei und lass dich **professionell anleiten!**

Vereinbare jetzt deine **zwei unverbindlichen Probestunde**
und tauche ein in die **wohltuende Welt des Yogas.**

YOGA-KURSE

Alle aktuellen Kurse findest du immer unter www.stimmel.de

Beweglichkeits- & Entspannungs-Yoga dienstags 19:00-20:00

- Verbesserung von Atmung und Körperwahrnehmung sowie trainieren von Beweglichkeit und Entspannung

Anti-Stress-Yoga mittwochs 19:00-20:30

- Wirkt mit gezielten Bewegungen und Ruhepausen effektiv gegen Stress und Erschöpfung, so können sich Körper und Geist beruhigen

Guten-Morgen-Yoga donnerstags 07:00-07:45

- Anregung des Kreislaufs, Verbesserung der Verdauung und sanfte Aktivierung der Muskulatur

Detox-Yoga donnerstags 12:15-13:15

- Aktive Mittagspause zur Anregung des Stoffwechsels, Entgiftung und Stärkung sowohl des Körpers als auch des Geistes

Gesundheits-Yoga freitags 12:00-13:00

- Mix aus verschiedenen Yogarichtungen mit wechselnden Sequenzen für Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung