

Es ist nie zu spät, Yoga einen Teil deines Lebens werden zu lassen. Im Tempo der Gruppe, führe ich dich an eine regelmäßige Yogapraxis heran. Jede Stunde hat ein Thema und ich setze verschiedene körperliche Schwerpunkte. Keine Stunde gleicht der anderen. Ich führe dich achtsam durch eine Stunde voller entspannter, aber auch aktivierender Momente. Du erfährst, was Yoga ist und dass es viel mehr mit deinem Alltag zu tun hat, als du vielleicht denkst. Und nebenbei wirst du nach kurzer Zeit bereits die positiven Effekte auf deinen Körper spüren können.

NEU

Mittwoch von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

YOGA FÜR MÄNNER

im Arlflow in St. Anton am Arlberg

3 Einheiten im April zum

Kennenlernen



Dieser Yoga Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Männern ausgerichtet. Trainiert werden neben Kraft, Beweglichkeit und Koordination auch die Fähigkeit Ruhe zuzulassen und zu genießen.

NUR FÜR Männer (keine Vorkenntnisse nötig)

Weniger Rückenschmerzen, besserer Schlaf, bessere Belastbarkeit. Probiere es aus.

3 Schnupper-Einheiten

10.04.2024 / 17.04.2024 / 24.04.2024

3 Einheiten EUR 45,00 - SoViSta Mitglieder zahlen die Hälfte

Alle unsere Angebote, mit den Infos dazu, findest Du auf unserer Homepage www.sovista.at