

A2611574 Vinyasa Yoga - sanfter Morgenflow -Schnupperkurs-

Beginn	Samstag, 31.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Hannah Theresa Gravante
Kursort	, Hombruger Str. 7, 51674 Wiehl

Im Vinyasa Yoga werden Atem und Bewegung eins. Wir kommen in einen Flow und eine Art meditativen Zustand durch die Verbindung von Atem und Bewegung.
Diese Yoga Einheit ist etwas dynamischer, der Körper darf etwas arbeiten und die Gedanken dürfen dabei zur Ruhe kommen.

Egal ob mit Vorerfahrung oder ohne: Alle sind ganz herzlich eingeladen, an dieser Yoga Praxis teilzunehmen und den Morgen (und das Wochenende) sanft starten zu lassen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Socken, bequeme Kleidung, bei Bedarf
Yogablock und/oder Kissen (beides KEIN Muss)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Wiehl, Johanniterhaus, Homburger Str. 7
07.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Wiehl, Johanniterhaus, Homburger Str. 7