

ONLINE-YOGA VON YVONNE STEFFENS-NOHE

Liebe YogInis, zurzeit biete ich
Yoga nur online an.

Aufgrund der aktuellen Situation biete ich an 4 Tagen in der Woche für 60 bzw. 75 Minuten Live-Online-Yogaklassen an:

- Montag 18:00 – 19:00 Uhr: Wohlfühl-Yoga. Sanfte aber auch kraftvolle Bewegungen mit Fokus auf eine ruhige Praxis.
- Mittwoch 18:00 – 19:15 Uhr: Dynamisches Yoga. Fließende Praxis mit durchaus fordernden Sequenzen.
- Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr: Yoga-Balance. Ausgewogene Praxis mit wenig Ansagen. Weniger Denken – mehr Spüren.
- Samstag 10:15 – 11:30 Uhr: Morgen-Yoga. Wir starten bewußt in den Tag. Mal erdend, mal öffnend – oder beides.

Die unkomplizierte und wirklich einfache Teilnahme erfolgt über das Programm ZOOM Cloud. Bei Interesse einfach melden und ich sende eine Info-Mail. Teilnahme: 8 Euro pro Online-Stunde.

info@sattva-yoga.de oder 0152 / 54 97 47 99