

Yoga in der Ballettschule im Hofgarten

Unser neues Teammitglied
Kerstin Kopp,
Yogalehrerin BDY/EYU und ausgebildet
in Viniyoga, sorgt seit dem Sommer bei
unseren Schüler*innen für Ausrichtung,
Aktivierung und Mobilisierung.

Angebot für Juni 2021:
10er-Karte nur 110€ ~~140€~~



Fit-Yoga am Abend **Mittwochs, 19:30 Uhr in Saal 2**

Dieser Kurs ist für fitte Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Wir stärken den Rücken, trainieren auch die Tiefenmuskulatur und stabilisieren die Gelenke. Dabei fokussieren uns auf das Wesentliche und üben uns in innerer Ausrichtung.

Soft-Yoga am Morgen **Freitags, 09:10 Uhr in Saal 2**

Für Best-Agers, Wiedereinsteiger und Morgenmuffel. Wir starten locker gemeinsam in den Tag, aktivieren den Kreislauf, führen sanft den Atem und richten den inneren Kompass neu. Wir lernen, die Signale unseres Körpers wahr zu nehmen und zu interpretieren. Für ein neues Miteinander von Körper, Geist und Atem.

„Aus Zufriedenheit geht unvergleichliches Glück hervor.“ Yogasutra 2.42

