

Kurse Ostern - Sommer im Yogahäuschen in Sigleß

Sessel-Yoga – Montag, Donnerstag und Freitag, immer um 10:00 Uhr
Für alle, die nicht am Boden üben können oder wollen

Faszien Frühling - Montag um 16:00 Uhr
Räkeln, Bouncen, Rollen für geschmeidige Beweglichkeit und eine straffe Silhouette

Yoga sanft - Montag um 18:30 Uhr
Entspanntes Bewegen, immer deiner momentanen körperlichen Verfassung angepasst

Yin & Yang – Dienstag und Mittwoch, immer um 18:30 Uhr
Ein Wechsel aus tiefer Entspannung und kraftvollen Übergängen als Ganzkörpererlebnis

Yoga für Schwangere - Mittwoch um 16:45 Uhr
Bereite dich optimal gemeinsam mit deinem Baby auf das Erlebnis Geburt vor

Power Yoga - Donnerstag um 18:30 Uhr
Kraftvolle Vinyasa Flows, statisch gehaltene Positionen und wohltuende Dehnungen

Qi Gong/ Tai Chi - Freitag um 15:30 Uhr
Körper, Geist und Atem in Einklang

Yoga für Dich - Freitag um 18:00 Uhr
Nimm die Geschwindigkeit des Alltags heraus, starte entspannt in dein Wochenende

Hormonal Balancing - jeden 2. Samstag um 9:00 Uhr
Eine Kombination aus aktiven Atmungstechniken, Körperübungen und Energielenkung

Happy Sunday Yoga - jeden 2. Sonntag um 9:00 Uhr
Für ein dynamisches und entspanntes Wochenende

PLUS: INSIDE FLOW!
Samstag, den 18.3. um 15:30 Uhr

Details, Termine und Preise findest du auf unsere Homepage www.sonneyogasterne.at oder schreib uns bei Fragen an team@sonneyogasterne.at.

Wir freuen uns auf DICH!

Kontakt:

Christa Reidinger, Sonne Yoga Sterne
Wr. Neustädterstraße 14, 7032 Sigleß
0660 5547879, christa@sonneyogasterne.at