

Yoga

Bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Yoga stärkt die Muskulatur, fördert die Flexibilität und beruhigt den Geist. Ideal um aus dem hektischen Alltag auszusteigen und sich etwas Gutes zu gönnen.

Yoga Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

PowerYoga

Starte energiereich in den Tag! Die perfekte Mischung aus intensiveren & entspannenden Elementen.

Yoga 60 +

Siehe Yoga + Fokus auf die Altersklasse 60 + Jahre.

Preise: 10 Wochen für nur 99,- €

