

„Füße, Knie, Hüfte“

mit Anna Rosswow



23.03.-25.03.18.

Lerne die Basis des Körpers besser kennen. Füße, Knie, Hüfte, Becken und Bandhas hängen fein verwoben zusammen. Lerne die Anatomie durch deine Praxis, Adjustments, Research Asanas und Zusatzübungen. Durch bewusste Bewegung können wir unsere Aufmerksamkeit schulen um Achtsam und mit einer gesunden und freudevollen Basis zu praktizieren.

Freitag

18 - 20 Uhr (Geführte Klasse)

Samstag

9 - 11:30 Uhr (Geführte Klasse)

13 - 15:30 Uhr (Playground und Anatomie)

Sonntag

9 - 11:30 Uhr (Geführte Klasse)

13 - 15 Uhr (Playground und Anatomie)

Investition:

„Early Bird“ (bis zum 28.02.18): **160€**

Regulär: **175€**

Anmeldung: www.yoga-anubhava.de

Yoga Anubhava | Röselerstr. 1a | 30159 Hannover
0511-1693938 | www.yoga-anubhava.de | info@yoga-anubhava.de

