



Drei Yoga-Einheiten aus der Mitte Praktizieren

17. Mai, aus der Kraft der Mitte geschmeidig in die Weite expandieren
(Stützhaltungen)

23. August, aus der inneren Mitte das Herz öffnen
(Rückbeugen)

18. Oktober, Balance der Mitte
(Gleichgewichtshaltungen)

Samstag, von 10:00 – 11:30
Je 35.-

