

Neueinsteiger/ Wiedereinsteiger

Eine Yogaeinheit, jeweils die erste zu Beginn der neu startenden Yogakurse, in dem noch ein Platz frei ist, bietet allen die Gelegenheit Grundlagen des Hatha Yoga kennen zu lernen. Ich empfehle an dieser Yogastunde teil zu nehmen, bevor der erste Kurs besucht wird. Geeignet ist diese Einführung für alle, die neu mit Yoga beginnen, lange pausiert haben, oder einfach interessiert sind. Dazu kontaktieren Sie mich vor Kursbeginn.