

YOGA For Everyone

mit Désirée Isabelle Berger

Frühlingsession 2017

Sonntags von 10:00 – 11:15 Uhr (75min)

Dancestudio Olten, Katzenhubelweg 1, 4600 Olten

9 Lektionen für CHF 220.00 (Yogamatte, Blöcke, etc. werden zur Verfügung gestellt)
Teilnehmerzahl ist limitiert für eine einzigartige Erfahrung!

Daten:

5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 2. April, 30. April, 7. Mai, 14. Mai, 21. Mai 2017

Wir fokussieren uns auf Kraft und Rumpfmuskulatur Aufbau in intensiven und zugleich entspannenden Lektionen für alle Levels. Verschiedene Atemtechniken werden dir vorgestellt damit du auch in den herausforderndsten Positionen die Ruhe bewahren kannst – auf der Yogamatte sowie im Alltag ☺

Starte voller Energie, gesund und gestärkt in den Frühling und lerne auf dem Weg dazu deinen eigenen Körper noch etwas besser kennen!

Melde dich bis 1. März 2017 an unter 079 652 17 50 oder dib@desireinbalance.com

Mehr Infos zu mir findet ihr auf www.desireinbalance.ch sowie auf Facebook www.facebook.com/desireinbalance.