



EVENTS IM FRÜHJAHR 2020

ANFÄNGER-KURS MIT LISA UND MARIE

**BEGINN: FREITAG, 27.03.,
16 UHR, 4 WOCHEN**

ANMELDUNG ÜBER E-MAIL AN
OFFICE@MAKTUB-YOGA.AT ODER
ÜBER EVERSPOITS.

MEHR INFOS UNTER WWW.MAKTUB-YOGA.AT

WORUM GEHT'S BEI DEM KURS?

Du wolltest schon immer wissen, was hinter dem Yoga-Trend steckt? Oder herausfinden ob Yoga auch etwas für dich ist? Du hast zwar schon Yoga-Kurse besucht, wusstest aber gerne etwas mehr über Yoga, die einzelnen Asanas und wie du die Übungen optimal für deinen Körper anpassen kannst? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Erfahre in diesen vier Einheiten mehr über Yoga im Allgemeinen und die Asanas (Positionen). Ein Workshop zum Einsteigen, zur Steigerung deines Wohlbefindens, Kraft, Konzentration und Flexibilität! Auch eine super Vorbereitung für Maktub Yogas Basic Klassen!

Übrigens ist dieser Kurs auch für Fortgeschrittene geeignet, um die Basics aufzufrischen und Fehler auszubügeln.

PREIS: 55€

