



EVENTS IM FRÜHJAHR 2020

# ADJUSTMENT SPECIAL MIT LISA UND SARAH

**DIENSTAG, 05.05.,  
19:15 UHR**

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

MEHR INFOS UNTER [WWW.MAKTUB-YOGA.AT](http://WWW.MAKTUB-YOGA.AT)

# WORUM GEHT'S BEI DEM SPECIAL?

'Adjustment' oder 'Kleine Handgriffe des Yogalehrers'. Du kennst es bestimmt - während einer Flows kommt der Yogalehrer und verwandelt eine Position mit einer kleinen Berührung in eine wesentlich angenehmere Asana. Neben Worten hilft dir somit auch diese 'Hands on' Technik dabei deine Praxis mehr auszunutzen und zu genießen. Bei diesem 90-minütigen Special konzentrieren wir uns genau auf diese Berührungen und versuchen so aus jeder Asana das Beste herauszuholen.



maktub yoga