

Yoga in der Gruppe

In der gemeinsamen Yogapraxis entsteht ein Raum voller Energie, Achtsamkeit und Verbundenheit.

Die Gruppenstunden schenken dir Kraft, Ruhe und Leichtigkeit – getragen von der besonderen Dynamik, die entsteht, wenn Menschen zusammen üben.

Du bekommst:

- Ganzheitliche Yogasequenzen für Körper, Atem und Geist
- Unterstützung in der Gemeinschaft – getragen von Energie und Zusammenhalt
- Ein Raum für Entspannung, Kraft und neue Impulse
- Inspiration durch meine Erfahrung aus Yoga, Breathwork, Ayurveda und Energiearbeit

Yoga in der Gruppe verbindet dich mit dir selbst und gleichzeitig mit der Energie der Gemeinschaft. ■

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Preis: 20 € pro Einheit (90 Minuten)
- Ort: Energy and Deep Relaxation, Nürnberg
- Termine: siehe aktueller Kursplan



ENERGY AND
DEEP RELAXATION