

YOGA THEMENWORKSHOPS

Kosten pro Kurs: 29.- Euro pro Person



Detox Yoga Workshop

Level: Für Yogis mit Grundkenntnissen

Erlebe Yoga, das Deinen Körper sanft entgiftet und entschlackt. Mit intensiver Atmung, gezielten Übungen und der Stimulation Deiner Organe unterstützen wir Deinen Körper auf seinem Weg zu mehr Leichtigkeit und Balance.

Ashtanga Yoga

Level: Für Yogis mit Grundkenntnissen

Entdecke die kraftvolle Welt des Ashtanga Yoga! Dieser dynamische und strukturierte Stil führt Dich mit Atem und Bewegung durch feste Übungssequenzen, die Deinen Körper stärken und Dein Bewusstsein vertiefen.

Yin Yoga Workshop

Level: Für alle geeignet (auch ohne Vorkenntnisse)

Tauche ein in tiefe Entspannung und intensive Dehnung. Yin Yoga hilft Dir, loszulassen – körperlich und geistig. Mit Hilfsmitteln wie Bolstern und Blöcken lösen wir fasziale Verspannungen und schaffen Raum für Ruhe und Erholung.

Die Termine findet Ihr auf meiner Webseite.

Be happy & healthy

Ich freue mich auf Dich!
Die Anke

Yogabude Neuwied
Rudolf-Diesel-Straße 14,
56566 Neuwied
+ 49 162 400 086 7
ankethran@gmx.net

