

Vinyasa Flow

Yoga Workshop



15. März 2025

15:30-17:00 Uhr

Was erwartet dich?

- Kreative Sequenzen, die Kraft, Flexibilität und Leichtigkeit fördern
- Individuelle Anpassungen und Vertiefung
- Pranayama (Atemtechniken) für mehr Energie und Fokus
- Abschließende Meditation, um den Flow zu integrieren

Jetzt anmelden:

goris.sabine@gmail.com
yoga@holsteg.de

Ort:

Yogaschule Dagmar Holsteg
Beguinenstrasse 6
46483 Wesel

Investition: 30 €

Sabine Goris

Seit 2012 lerne ich von Lehrern verschiedener Yoga-Stile zwischen Nord-Amerika und Indien, die mich im Yoga und meinem Leben inspirieren.

Ich möchte dich ermutigen, tief zu atmen, auf deine innere Stimme zu hören, deine Leichtigkeit und Freude zu finden. Ich biete dir Raum, deinen Körper und seine Bedürfnisse wahrzunehmen und Yoga für dich zugänglich zu machen.

Mein Anliegen ist es, dass wir unser Bewusstsein für das Hier und Jetzt auf der Matte erwachen lassen und dies auf unser tägliches Leben übertragen.

