

Vinyasa Flow

Yoga Workshop



4. Oktober 2025
15:30-17:00 Uhr

Jetzt anmelden:

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

Ort:

Yogaschule Dagmar Holsteg
Beguinenstrasse 6
46483 Wesel

Investition: 30 €

Raus aus der Routine. Rein in den echten Flow.

- Kreative Sequenzen, die Kraft, Flexibilität und Leichtigkeit fördern
- Individuelle Impulse für deine persönliche Praxis.
- Pranayama für innere Klarheit & neue Lebensenergie.
- Meditation, um den Flow tief in dir zu verankern.

Sabine Goris

Seit 2012 lerne ich von Lehrern zwischen Nordamerika und Indien. Ich lade dich ein: Atme tiefer, spüre deinen Körper radikal ehrlich, höre auf deine innere Stimme. Mein Raum ist kein Ort für Perfektion – sondern für Bewusstsein, Freude und echtes Leben.

**Lass dich tragen -
von Atem, Bewegung & Präsenz.**

