

YIN YOGA

Tiefes Loslassen

Ab dem 13. Januar 2025, immer montags um 19:30 Uhr, lade ich dich zu einer regenerierenden Yin Yoga Stunde ein. In dieser Praxis verweilen wir länger in passiven Positionen, um tief in die Faszien einzutauchen, Spannungen zu lösen und Körper sowie Geist zur Ruhe zu bringen. Perfekt, um die Woche entspannt zu beginnen und mit neuer Energie durchzustarten.

Melde dich über die Website an oder nutze deine Mitgliedschaft bei Urban Sportsclub oder EGYM Wellpass.

Ich freu mich auf dich!



Wann?
Montags 19:30-20:30 Uhr
Wo?
Stiftsbogen 93, München