

## 04. November 2018 YOGA Basic Workshop mit Frank-André Berkel

11.00 – 13.00 Uhr & 14.00 - 16.00 Uhr

Dieser YOGA Basic Workshop ist für alle geeignet. Auch Yoganeulinge sind HERZLICH dazu eingeladen. Frank-André zeigt uns wie wir den Atem als Werkzeug erkennen können und ihn als solches einsetzen lernen.

„Ob das Dirk Nowitzki, Cristiano Ronaldo, die deutsche Nationalmannschaft oder die NBA und NFL in Amerika ist ... ALLE lernen Pranayama und Dehnungstechniken.“ In seinen Yogastunden setzt er den Spaß in den Vordergrund, sich selbst zu entdecken, auch wenn ´s ab und an ein wenig zwickt :)

Workshop einzeln: 35 Euro

Beide Workshops: 60 Euro inklusive Wasser, Tee & Obst in der Pause.

### Anmeldung:

Open Loft

info@open-loft.de

Tel.: 0162 -6709838

weitere Infos über Frank-André Berkel <https://www.personaltraining-mallorca.com/>

