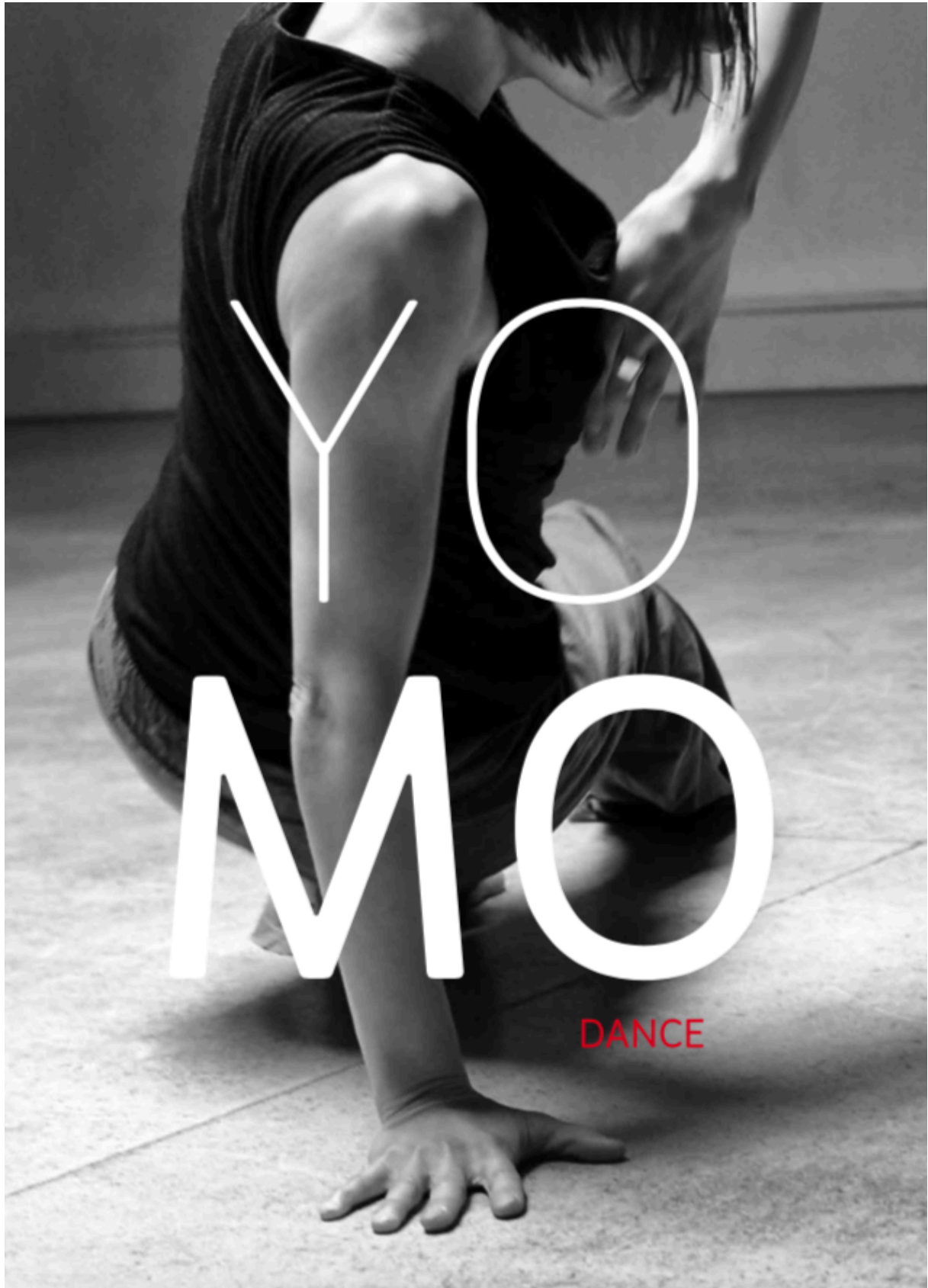


11. Januar 2020 YOMO – Yoga goes Modern Dance

11.00 – 13.00 Uhr YOMO mit Katrin Zimmermann



Yoga ist eine wundervolle Übung, in die eigene Mitte zu kommen und in Balance zu bleiben. Modern Dance hilft uns dort loszulassen, wo wir keine Anspannung benötigen. Mit YOMO habe ich eine Form entwickelt diese beiden Elemente miteinander zu kombinieren. So werden wir Modern Dance und Asanas aus dem Yoga Vinyasa Stil in fließenden Sequenzen harmonisch verbinden – immer achtsam mit dem Körper und dem eigenen Atemrhythmus.

Du bist herzlich willkommen – ob mit oder ohne Vorkenntnisse in Yoga und Tanz. Wir üben genau so dynamisch, wie es die Gruppe zulässt – immer mit dem Fokus darauf, dass sich unser Körper und Geist wohlfühlen.

Anmeldung Katrin Zimmermann,
Kosten: 35 Euro

weitere Infos: www.yomo-dance.de