

INSIDE FLOW Workshop mit Silja

01.12.2019 10.00 -12.00 Uhr



All You Need Is Inside!

Musik verbindet und berührt. In Verbindung mit der Kraft des Yogas, entsteht eine Symbiose aus Tradition und Evolution.

Inside Flow ist eine Vinyasa Yoga Stunde, in der Du Bewegung und Atem synchronisierst und zur Musik fließen lassen kannst. Nach und nach wird eine Choreografie mit Asanas zu moderner Musik aufgebaut, in der jede Ein-/Ausatmung zu einer Körperbewegung führt - alles ist im Fluss. Genieße den wunderschönen Moment voll und ganz, um in deinen Flow abzutauchen.

Auf Alle die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen zur Musik erleben möchten freue ich mich.

Yogaerfahrung von Vorteil.
Eure Silja

Anmeldungen bei Open Loft:
info@open-loft.de
Tel.: 0162-6709838