

Montags: **ab 11. September 2023**

19:30 bis 21:00 Uhr Alle Level



HATHA Yoga mit Dali

Der Schwerpunkt meines Yoga-Unterrichts liegt in der Arbeit mit dem Einzelnen, die Motivation jedes Einzelnen, sein körperliches und spirituelles Potenzial durch seine Yoga-Praxis auszuschöpfen und zu genießen.

Aufgrund meiner Erfahrung glaube ich, dass jeder von Yoga profitieren und es genießen kann, unabhängig von Alter, Fähigkeiten, Flexibilität und Kleidergröße.

Meine Yoga-Praxis reicht über 30 Jahre zurück.

Über die Jahre durfte ich erfahren, wie tiefgreifend die Wirkung von Yoga auf mein körperliches und geistiges Wohlbefinden sein kann.

Meine Yogalehrerausbildung habe ich 2009, beim IYN (Independent Yoga Network, England) mit Dr. Peter Yates abgeschlossen.

offene Stunde: kann mit Fünfer-, Zehnerkarte, Abo oder DropIn besucht werden