

# WINTER 2022 POWER WEEK

YOGASU



## YOGA CONDITIONING online / Videos

### vom 14. - 18. November läuft wieder die Yoga Conditioning-Woche

Ein Yoga Programm in welchem wir für jeweils 25- 30 Minuten in eine kraftvolle, stärkende, wärmende Yoga - & Bewegungspraxis eintauchen. Das Programm findet online statt und du erhältst jeweils die Aufzeichnung der Lektion.

Rechtzeitig vor den "nährenden" Adventzeit führe ich euch durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm in Kombination mit Yoga. Im Mittelpunkt steht täglich eine andere Körperpartie. Lasst euch überraschen. Das Programm findet online statt und wird aufgezeichnet, falls du keine Zeit hast live dabei zu sein. Einmal täglich für 30 Minuten auf die Matte. Ich freue mich auf dich.

Daten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag jeweils von 7.30 - 8.00 Uhr  
Mittwoch frei!

ab 5 Teilnehmern

Kosten: 48.00 CHF nur im Package buchbar

