



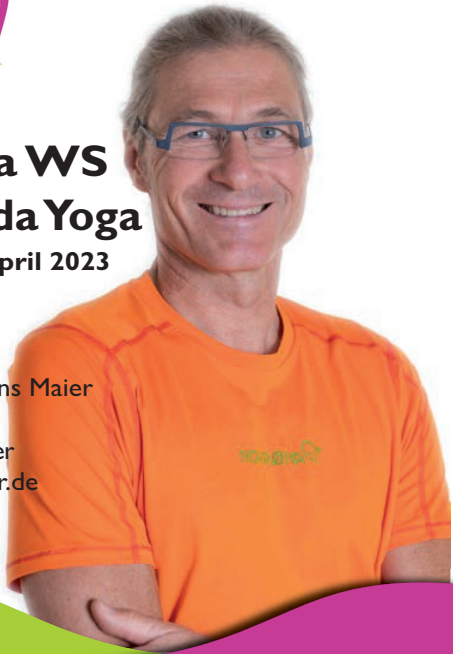
NEU

Yoga WS im Ananda Yoga

Samstag, 01. April 2023

Kursleitung: Alfons Maier

Weitere Infos unter
www.alfonsmaier.de



ALFONS MAIER YOGA

Workshop 1:

Wirbelsäulen schonend in die Rückbeugen.

Tipps und Tricks für eine Rücken gerechte Ausführung von rückbeugenden Asanas.

Workshop 2:

Eine methodische Reihe der Technikvermittlung von vorwärtsbeugenden Asanas.

In den beiden WS lernst du die zentralen Praxistools für deine anatomisch physiologisch gut ausgerichtete Yoga-Praxis.

Die Workshops können nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Ort: Ananda Yoga
Dr.-Gessler-Str. 16, 1. OG
93051 Regensburg

10:00 - 12:30 WS | RB

12:30 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 16:00 WS 2 VB

Kursgebühr: 75 €

Maximal 15 Teilnehmer

Anmeldung unter:
info@alfonsmaier.de

Mit der Anmeldung ist die gesamte Kursgebühr von 75 € zu überweisen. Erst mit dem Zahlungseingang ist dein Mattenplatz gesichert.

Alfons Maier Yoga:
DE47760100850148242859

Verwendungszweck: Yoga-WS RB & VB 01.04. Ananda

Freu mich, wenn du dabei bist.

Namaste
Alfons



ALFONS MAIER YOGA



WWW.ALFONSMAIER.DE