

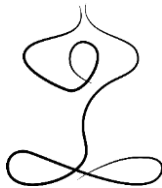
Hatha Yoga im NMC

Dein Körper ist der Tempel deiner Seele. Pass gut darauf auf, denn er ist der einzige Ort wo du lebst.

Hatha Yoga bietet eine hervorragende Synthese von indischer Tradition und therapeutischer Funktionalität. Die bestimmten Körperübungen (Asanas) stärken deine Tiefenmuskulatur, verbessern deine Flexibilität, fördern dein Gleichgewicht und richten deine Gelenke optimal aus. Damit bekommen deine Seele und dein Geist einen Platz, in dem sie gerne wohnen.

Unsere Yogalehrerin Evi Velano und das NMC-Team freuen sich auf dein Kommen.

Namaste



Termine

Jeweils Do

1., 8., 15., 22., 29. Oktober

5., 19., 26. November

3., 10. Dezember

Zeit: 18 Uhr, Dauer 60 Minuten

Einzel buchbar: je 22 Euro

Um Anmeldung wird gebeten