

Yang Yoga

- ▶ am Samstag, 15.12.18, von 9 bis 12 Uhr
- ▶ Investition / Ausgleich: €42 / erm. €34
- ▶ im Yoga Vidya Center Freiburg (<http://www.yoga-vidya.de/center/freiburg>)

Du willst schwitzen? Du willst Muskeln? Findest Du am schnellsten in

- abwechslungsreichen, fließenden, effektiv kräftigenden und weit-dehnenden Sonnengrußvariationen für Deine innere Sonne, Deine Vitalität, Autorität, Strahlkraft und Freude

+

- Armbalancen speziell für Core- und Brustmuskulatur, Arm- und Schulterkraft; mit zahlreichen Vorübungen, die Dir das Herangehen gerade an fordernde Haltungen stark erleichtern. Dazu Gleichgewichtstraining und das Entwickeln von Handlungsstärke

Karma verbrennen! Spaß! Nicht-denken! Befreiung!!!

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Sunita vor Ort im Center oder via ✉ an freiburg@yoga-vidya.de.

Mehr über Joerg A. Wingen, **Leiter** dieses Workshops erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

