



Happy-Sleep-Yoga

Sanfte Dehnung und Entspannung mit Übungsleiterin Samya Bascha-Döringer

Termine: 2024

Donnerstag, 20. Juni, 20 Uhr

Freitag, 21. Juni, 20 Uhr

Donnerstag, 21. November, 20 Uhr

Freitag, 22. November, 20 Uhr

Yoga tut Körper, Geist und Seele gut. Am Abend können sanfte Dehnungsübungen und Entspannungseinheiten für einen erholsamen

Die Waldphilosophin und Übungsleiterin Turnen (Hessischer Turnerverband) Samya Bascha-Döringer nimmt TeilnehmerInnen mit auf eine Reise durch den Körper im stilvollen Ruheraum der Sauna.

Zum Abschluss können TeilnehmerInnen bei zarten musikalischen Klängen entspannen.

Dauer: Ca. 1 Stunde

Kosten: 10 Euro/Person

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung: info@gut-vorwald.de

