

POWER-YOGA

mit Eva Bomhard (Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



am **Samstag, 08. November 2014**

von 10:00 bis 11:15 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

Mit kraftvollen, fließenden Bewegungen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung (vinyasa). Der Atem fließt, Blockaden lösen sich, der Geist wird ruhig während unsere Muskeln immer besser durchblutet werden und sich mit Sauerstoff anreichern. Eine Haltung folgt der anderen, langsam, kraftvoll, feurig und dabei dennoch entspannend.

Am Ende liegen wir 10 min in einer Endentspannung (savasana).

Veranstalter: YOGA-LOFT, Eva Bomhard und Robert Schmidt
Anmeldung: info@yoga-loft-bruckmuehl.de; 0175 / 16 28 166
Beitrag: 15 € bzw. 1 Punkt von Punktekarte