

Tine Grützmacher

Ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Ausbildung bei Eva Bomhard und Tanja Seehofer (Yin Yoga)



Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene



mit **Tine Grützmacher**

**13x Donnerstag, ab
10.09.2020**

von 08:30 bis 09:45 Uhr

im **YOGA-LOFT**

Bruckmühl / Heufeldmühle

Wir üben kraftvolle Haltungen, dynamische Flows und halten auch einzelne Asanas länger.

Drehhaltungen entgiften, lösen Blockaden im Rücken- und Schulterbereich und mobilisieren die Wirbelsäule.

Durch die tiefe Atmung werden Giftstoffe ausgeatmet und der Körper gereinigt, inkl. Meditation.

Deine Muskeln werden locker, der Atmen tief, der Geist frei.

Wir nehmen uns Zeit für unseren Körper & Geist und bleiben im hier und jetzt.

Beitrag: 170,- Euro

Frühbucher: 150,- Euro bei Zahlungseingang bis zum
03.09.2020

Termine: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10.,
22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.,
10.12.2020

Anmeldung bei: Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,
Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de



Dieses Angebot gilt ausschließlich für den angemeldeten Kurs. Auf andere im Kursplan angegebenen Kurse kann nicht ausgewichen werden. Für offene Kurse gilt das Punktesystem.