

ASHTANGA BASIC WORKSHOP - Sa, 18. März

komplette Serie I - kraftvoll und dynamisch
für Anfänger und fortgeschrittene Yogis



- Grundlegenden Techniken der Körper- und Atemarbeit.
- Eigenes Skript (Ashtanga Serie 1) für Mysore Stil.
- Vor Ort: Matten, Getränke, kleiner Energiesnack.

18. März, 10 - 12:15 Uhr

Yogaraum Mainbernheim - Nürnbergerstr. 8 (seidl. Eingang)

Teilnahme: 13 Euro

Anmeldung bis zum 13. März: info@ellis yogacircle.de
EllisYogaCircle - www.EllisYogaCircle.de - Tel: 0176 10201184