

Outdoor-Morgen-YOGA

In Mils

Mit Sabrina Peer



Yoga ist eine Praxis, die Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Dein Körper wird stärker und beweglicher und anhand rhythmischer Atmung sorgst du für Entspannung und Freiheit in deinem Kopf.

Und damit dein Tag so richtig gut startet treffen wir uns schon zu Sonnenaufgang auf der Matte.

In diesen 60 Minuten hast du die Chance ganz bei dir anzukommen und nur die idyllische Umgebung und die Geräusche der Natur wahrzunehmen.

Egal ob Yoga-Anfänger oder Profi, wir fließen gemeinsam durch ein paar anregende Sonnengrüße, sanfte Asanas (Körperübungen) und vertiefen dabei deine Atmung.

Sei dabei, wenn die Welt wiedererwacht, wenn alles schön langsam wieder in Schwung kommt und du dir schon zu Beginn des Tages was Gutes tust.

Wir freuen uns auf euch



ABRINA PEER

Sprecherin | Moderatorin | Trainerin

Termine:

13. Juni 2020

27. Juni 2020

Ort: Pferdehof Tiefenthaler

Treffpunkt: am Reitplatz

Beginn: 06.00 Uhr

Dauer: 60 Minuten

Mitzubringen: YOGA-Matte

Vorkenntnisse: KEINE

Kosten: 13 EUR/pP u. Termin

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Pferdehof Tiefenthaler

Julia Tiefenthaler

Unterdorf 16

6068 Mils



Anmeldungen bis 10. Juni 2020 unter:

Mobil: 0664 8625538

E-Mail: J.Tiefenthaler@gmx.net

www.pferdehof-tiefenthaler.at