



17. / 24.11. &
1.12.2020

SPECIALS FÜR ALLE

Inside Yoga Momente gefüllt mit Leidenschaft, Glück und Freude.

Diese Einheit ist abgeleitet von Vinyasa. Eine Stunde im Fluss, es gibt kein Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen) geleitet von dem Atem und moderner Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird in diesen 3 Special Abende eine Choreografie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Ich Freue mich sehr auf Dich!

INSIDE FLOW YOGA

17.00 – 18.15 UHR

in der
Heilpädagogische
Schule, Standweg 9
in Liestal

Aufgrund der
Abstandsregelung sind
derzeit die Plätze
limitiert und ich bitte
dich vorab um
Anmeldung

JEANNETTE STEGER

079 457 45 27

ChiyogaLehrerin 500h, RYT,

Yoga Alliance

INSIDEflowYOGLEHRERIN



insieme
Baselland