Good Morning Yoga

im OM&CO Yogastudio in St.Johann/Tirol

4 Termine im November, jeweils von 08:00 - 09:00 Uhr
07.11.23 • 14.11.23 • 21.11.23 • 28.11.23

Starte aktiv und fokussiert in den Tag. Kräftigende Asanas stehen hier im Fokus.
Nicht nur der Körper wird gefördert, sondern auch deine mentale Stärke.
Wir versuchen langsam zwischen den Übungen zu wechseln,
immer in Kombination mit der fließenden, bewusste Atmung.
Wir stabilisieren und kräftigen den Körper - von innen nach außen.

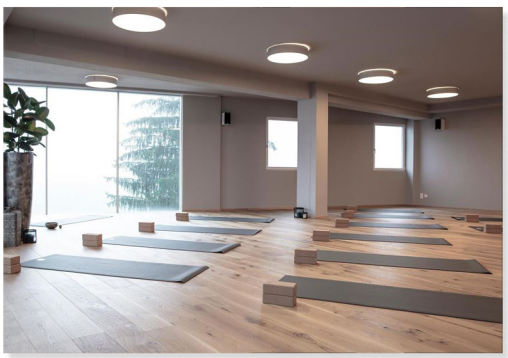
ENERGIEAUSTAUSCH
4er Block: € 60.-
Drop In: € 18.-

Yogis vom OM&CO Yogastudio können mit ihren 5er/10er Blöcken
natürlich auch an den Stunden teilnehmen.

Anmeldung bitte bei mir: office@lisastampfer.at | 0676 77 07 839

OM&CO Yogastudio St.Johann | Salzburger Straße 23a | 6380 St.Johann in TIrol

STORNOBEDINGUNGEN:
Absagen innerhalb von 3h vor Beginn der Stunde werden mit 100% des Gesamtpreises verrechnet.
Vielen Dank für dein Verständnis.

I gfrei mi!
Namasté
Lisa

LISA STAMPFER
Soul & Fitness
Loslassen & Aufblühen
www.lisastampfer.at