

salvea
Lust auf Gesundheit



Dein Yoga Event am 30.03.2019

16:00 Uhr Beginn

16:15 Uhr Yoga Session 1: Yin, Hatha oder Medical Yoga

17:00 Uhr Yoga Session 2: Yin, Hatha oder Medical Yoga

18:00 Uhr Yoga Event: großes Yoga-Event mit allen Teilnehmern

19:15 Uhr Get together: Beratungen & Catering

salvea wellness - Lust auf Gesundheit

Westparkstraße 107-109 • 47803 Krefeld • T +49 2151 3609518 • wellness.krefeld@salvea.de • wellness.salvea.de

Yoga intensiv erleben

Traditionelles Yoga trifft Lifestyle

Begrüßen Sie mit uns aktiv den Frühling und testen Sie in Kleingruppen zwei mal 30 Minuten lang verschiedene Yoga-Stile. Sie können jeweils wählen, ob Sie Yin, Hatha oder Medical Yoga ausprobieren möchten.

Nach einer kleinen Pause können Sie Ihr Yogaprogramm mit unserem großen Yoga-Event abrunden. Wir feiern gemeinsam den Yoga mit Musik von Live-DJ Hansa, Discolight und unseren Yogalehrerinnen.

Beim anschließenden WellFit Buffet haben Sie die Gelegenheit, sich auszutauschen und sich von unseren Kursleiterinnen beraten zu lassen.

Preis pro Person inkl. WellFit-Buffet 39,00 EUR.

Anmeldeschluss 11.03.2019 | Begrenzte Teilnehmerzahl

Kursbeschreibungen:

Yin Yoga

Dies ist ein sehr ruhiger, passiver Yogastil. Die Haltungen finden ohne Muskelanspannung und hauptsächlich im Sitzen und Liegen statt. Tiefenentspannung pur.

Hatha Yoga

Stärkung von Atem, Körper & Geist. Aktiv & Dynamisch.

Medical Yoga

NEU im salvea. Ein Yogastil für Menschen mit kleinen und großen Einschränkungen im Bewegungsapparat.

