

EARLY BIRD YOGA



MITTWOCH

EARLY BIRD YOGA FLOW 6.00-7.15 UHR

1. JUNI BIS 3. AUGUST 2022

STRANDBAD NEUMARKT AM WALLERSEE

MIT KATHARINA JOB

ANMELDUNG & INFOS: KATHIESCLOUD.COM/YOGA



YOGA AM SEE

Dann, wenn noch alles ruhig ist, die Sonne gerade aufgeht, ein leichter Nebel über dem Wasser schwebt und man nichts hört außer dem Zwitschern der Vögel, dem Plätschern der Fische und vielleicht noch dem Weckruf eines Hahnes, treffen wir uns zum Early Bird Yoga im Strandbad Neumarkt.

Die gemeinsame Einheit beginnt bereits um 6 Uhr morgens und dauert 75 Minuten. Wir starten mit sehr ruhigen Bewegungen, schaffen Bewusstsein für die Atmung und arbeiten uns weiter zu einem kraftvollen dynamischen Flow, um den Körper in Schwung zu bringen.

Am Schluss bleibt bei der Endentspannung noch genügend Zeit, um die Ruhe zu genießen, bevor man sich auf den Weg in die Arbeit macht oder noch eine Runde im See schwimmt

Freu dich auf einen tollen Yogasommer am See!

INFOS

- · durchgehender Kurs
- Einstieg jederzeit möglich
- für alle Level geeignet
- Bei Schlechtwetter:
 Bahnhofsstraße 13A in Neumarkt

WAS WIRD BENÖTIGT?

- bequeme Kleidung & Yogamatte
- ev. Blöcke, Handtuch oder Decke
- etwas zu trinken

PREISE

Schnuppern: € 12,-Drop in: € 15,-5er-Block: € 70,-

KONTAKT & ANMELDUNG

Katharina Job

E-Mail: yoga@kathiescloud.com Telefon: +43 664/480 81 98 Website: kathiescloud.com/yoga

Instagram: @misskathie Facebook: @KathiesCloud

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!