

Gutschein



**PALAIS
SOMMER**

ONLINE- NEUJAHRSS- YOGA

KURSZEITRAUM
10.01. - 05.02.2022

KURSLEITUNG
Yogi Kristina Kraft

FÜR

VON

MONTAGS 20 - 21 Uhr

Grounding evening flow

Ein erdender 60-minütiger Vinyasa-Yoga-Flow mit Elementen aus dem restaurativen Yoga. Damit du dich am Tagesende wieder mit dir selbst verbinden, Körper und Geist in Einklang bringen kannst.

SAMSTAGS 8 - 9 Uhr

Start your day right

Kristina führt dich durch einen kraftvollen 60-minütigen Vinyasa-Yoga-Flow, abgerundet mit Pranayama und Meditation. So kannst du gestärkt, energetisiert und motiviert in den Tag starten.