



INSIDE FLOW

ALL YOU NEED IS INSIDE

EARLY MORNING YOGA FLOW (also English)

Mittwoch 07:00 – 8:00

Freitag 07:00 – 8:00 (class in English)

In diese Yoga Stunde kombinieren wir die Stabilität und den Fokus des Hatha Yoga mit den fliessenden, meditativen Bewegungen des Vinyasa Yoga. Dies wird durch Inside Flow Einheiten ergänzt. **Inside Flow Yoga** ist eine choreografierte Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik.

Komm mit mir auf die Matte und starte dein Tag voller Energie!

Preis: 10 er Abo Fr. 220.00 | Einzelstunde Fr 25.00

Kursleitung: Jacorine Meier

Anmeldung:

www.jacorine.com

atelier@jacorine.com

Tel: 079 678 86 88

Durchführungsstadt:

MOVE raum für bewegung

Rigistrasse 8

6312 Steinhausen

www.move-steinhausen.ch

