



# *Das ganz besondere Ashtanga Yoga Special*

Sonntag, 26.11.2017 von 15:00 - 17:00 Uhr

Nach einer kleinen theoretischen Einleitung wird euch Yogalehrer Babak Darwisch in die Welt des Yogas entführen.

Dieses Special ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Es werden keine Körperhaltungen erzwungen, die die Aufopferung des Atems erfordern würden. Jeder gestaltet die Körperstellungen nach seiner momentanen körperlichen Verfassung.

Eine Anmeldung ist notwendig!