

Workshop

Yoga & Drums Alive

Samstag, 07.11.2020

14:00 - 17:00 Uhr

Bewegungsraum

Eichenallee 1

Schönwalde-Glien

14:00 - 15:15 Uhr DRUMS ALIVE

Probiere dich aus. Tobe dich aus. Mit passendem Beat und im Takt schwingst du dich ein in deinem Trommel- Flow.

15:15 - 15:45 Uhr Pause

Pausentalk bei Tee und Wasser.



15:45 - 17:00 Uhr YOGA

Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren, oder du hast nur noch nicht DEIN Yoga entdeckt? Dann bist du hier genau richtig. Nach Drums und einer Pause mit Gleichgesinnten, fließe und entspanne bei einem Hatha Yoga Flow und mehr.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, melde dich bitte rechtzeitig an bis zum **31.10.20**

Mobil: 0175 9796778 oder per Mail: antje@ayoyogaflow.de

Wir bitten um einen Energieausgleich von 15,- €
und freuen uns auf dich!

Deine Andrea und Antje