

Yoga Frühjahrs-Special

Mit neuer Energie und Leichtigkeit ins Frühjahr

 Erlebe eine inspirierendes Auszeit, die Deinen Körper aktiviert, Deinen Geist klärt und Deine Seele beflügelt!

Dynamische Elemente aus dem Kundalini Yoga zur Belebung vereinen sich mit beruhigendem Yin Yoga - speziell ausgerichtet auf das Holzelement.

So kannst Du die frische Energie des Frühlings spüren, während Du Deiner Lebensfreude, Kreativität und Schaffenskraft neuen Schwung gibst. Wachheit, Wachstum und einen Funken Pioniergeist - ganz dem Frühjahr entsprechend - dürfen sich einstellen.



Dich erwarten:

-  dynamische Kundalini-Yoga-Übungen zur Aktivierung von Prana, Klarheit und Fokus
-  beruhigendes Yin Yoga für ausgedehnte Entspannung, erdende Flexibilität und innere Balance
-  geführte Atemtechniken und kurzen Meditationseinheiten für frische Inspiration
-  energetische Übungen, um Kraft, Lebensfreude und kreative Schaffenskraft freizusetzen
-  Energie Snack, Power Drink & Frühlingsduft

Dieses Yoga Special ist für alle Level geeignet – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Eine wohltuende Auszeit, die Dich mit neuer Motivation und Klarheit ins Jahr starten lassen kann.

Details:

-  Datum: Samstag, 31. Januar 2026
-  Uhrzeit: 14.30 - 18.00 Uhr
-  Ort: Praxis am Urselbach, Neutorallee 8, 61440 Oberursel
-  Energieausgleich: 42,00 Euro



 **Schenke Dir self-care,
Inspiration & neue Energie für
das Frühjahr **

