

Hier unser folgendes Yogathema: ab 19./21. August 2025:

Halte dich fit mit leichtem Sommer-Yoga

Yoga im Sommer hat etwas Magisches und hilft, unserem Körper und Geist mit den heisseren Temperaturen gut umzugehen. Sanfte Yogastellungen wirken ausgleichend und die kühlenden Atemtechniken sind erfrischend.

Bei diesem Yogaleicht-Zyklus erfährst du, wie sich die Wärme der Sonne mit der Ruhe des Yoga wohltuend verbinden lässt.

Ich habe für uns ein Sommer-Yogaprogramm zusammengestellt mit einem guten Ausgleich von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und auch ausreichende Entspannung ist mit dabei.

Wir erfreuen uns gemeinsam mit viel Leichtigkeit an unserer Lebendigkeit und schenken uns mit Yoga immer wieder gute Laune und friedvolle Erholung.

In Vorfreude auf das gemeinsame Yogaüben.
Namasté, Corinne

