

Jeden
1. Sonntag
des Monats



**Sunday
Yoga**

Slow Flow

9.30 bis 10.45

Sanft und ruhig weckst Du Körper und Geist mit Meditation, Atemübungen, langsamen Bewegungsabläufen und Entspannung.

Dynamic Flow

11.15 bis 12.30

Aktivierende Flows, Balancen, Spannungs- und Entspannungsübungen vitalisieren und kräftigen Deinen Körper und Geist.

Kontakt

Vero Keil | vero5keil@gmail.com | 078 856 60 01
www.malayoga.ch | Thalwil