



Yoga Sommer-Specials 2025

Treffen am Mittwochabend für Frauen

Im Sommer wächst die Sehnsucht nach Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie pur, die in die tiefsten Poren des Körpers fließt und den Geist entspannt.

Vital-Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Wir trainieren eine 14-teilige Übungsreihe mit einer dynamischen Atmung, die den Stoffwechsel anregt, den Hormonspiegel harmonisiert. Die ausgleichenden Übungen stärken den Beckenboden, lindern Hitzewallungen, befeuchten das Tiefengewebe.

5 Termine vom Mittwoch, 23.07.25 bis 20.08.25
jeweils von 18.15 bis 19.45 Uhr
Teilnahmegebühr für 90 Minuten € 15,--

in der Yoga-Ruhe-Oase von Monika Warncke im Moorweg 7c
Tel.: 040-5533875 und E-Mail: info@warncke-yoga.de