



Insel zum Auftanken mit Blick ins Grüne

Jeden Donnerstag

18.30 – 19.45 Uhr

Asylstrasse 50, 8708 Männedorf

Haltende und fließende Bewegungen verbinden sich zu einer Abfolge. Wir spüren achtsam unseren Körper und richten uns bewusst aus. Der Atem (pranayama) fließt natürlich. Wir setzen vielfältige Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke und Decken ein, um tiefer in die Übungen (asanas) einzutauchen.

Kleine Gruppe mit 6 Teilnehmenden & Yogamatten vorhanden. Anmeldung: milenamueller@rootedyoga.ch oder mit QR-Code