

Zubuchbar im Manto Retreat in Nature (03.06. – 24.06.2023)



Yogi hangover - Aerial Luft Yoga

Du hängst in den Olivenhainen, draußen in der Natur. Gibst Dein Gewicht völlig ab – schaukelst. Zwischen Deinen Rippen entsteht mehr Raum. Dein Atem wird tiefer. Die Welt steht Kopf, wenn Deine Haare fast den Boden berühren und Dein Körper vom Tuch getragen wird. Eine andere Möglichkeit ist, dass Du völlig schwerelos im Tuch liegst und eine Fußmassage genießt.



SUP Yoga - Yoga auf dem Mittelmeer

Du bist herzlich willkommen!

von und mit: Eurer Yogalehrerin KARIN HENRICH
Kontakt und Info: yang.fit.karin@googlemail.com

