

Iyengar Yoga

Mit Frank Hertel

Asanas und tiefe Entspannung

Wir üben die anatomisch und physiologisch heilsame Ausrichtung des Körpers in den Asanas. Frank Hertel, ein sehr erfahrener Iyengar Yoga Lehrer, kommt nun schon viele Male nach Detmold. Franks Unterricht zeichnet sich durch seine Klarheit und Hingabe zum Yoga aus. Mit seinem tiefen Verständnis für die Yoga Asanas gestaltet er seinen Unterricht so, dass es für jeden Teilnehmer eine tiefe Erfahrung werden kann.

Auch Anfänger sind in diesem Workshop willkommen. Franks Unterricht macht einfach viel Spaß. Komm und probiere es aus!

Samstag und Sonntag den 14.+15.11.20 jeweils von 10.30 - 13.00 Uhr.

Kosten: 70,-€

Anmeldung erbeten!