SOULFLOW · EINSTEIGERPROGRAMM

Jedem *Anfang* wohnt ein Zauber inne.

Hermann Hesse

SoulFlow

HATHA YOGA · 8 ABENDE

Acht Montage, eine kleine Gruppe, ein gemeinsamer Anfang. Du lernst die Grundlagen des klassischen Hatha Yoga, Schritt für Schritt.

Für Einsteiger und alle, die nach langer Pause wieder beginnen.
Du musst nicht beweglich sein, um anzufangen.

11. Januar	18:30	8 × 90
START 2027	IMMER MONTAGS	MINUTEN

DEIN WEG IN ACHT ABENDEN

1 **Ankommen** Bauchatmung
2 **Bewegen** Sonnengruß
3 **Atmen** Wechselatmung
4 **Loslassen** Tiefenentspannung
5 **Stärken** Rücken & Mitte
6 **Beleben** Schnellatmung
7 **Balance** Schulterstand & Baum
8 **Stille** Meditation

Jeden Abend Tiefenentspannung und Tee. Dazu dein Übungsplan für zuhause.

WO
SoulFlow Studio, Wenkenstraße 63, Bad Salzuflen

BEITRAG
136 € für alle 8 Abende, vorab bezahlt. Termin verpasst? Dann nimm ausweichend an meinen anderen Kursen teil.

MITBRINGEN
Bequeme Kleidung und warme Socken. Matten, Decken und Kissen liegen bereit.

ANMELDUNG BIS 20.12.
bei Furkan · 0151 61488900
soulflowstudio@web.de · max. 9 Plätze

SOUL FLOW

soulflowstudio.de