

DANCE & ARTS

Studio



Neu bei Dance & Arts: Yoga mit Naomi

Samstag

10.15 – 11.45 Uhr Yoga mit Naomi Lohse-Baumert

Start: 11.01.2020

Lasst uns diese Stunde nutzen entspannt ins Wochenende zu starten. Die Arbeitswoche hinter uns zu lassen, um das Wochenende voll und ganz nutzen und genießen zu können.

Ich habe im Februar 2018 meine Ausbildung RYT-200 bei Balance Yoga in Frankfurt abgeschlossen. Im letzten Jahr habe ich zudem begonnen mich mit ätherischen Ölen zu beschäftigen und biete auch diese immer mehr in den Yoga-Stunden als Option an, um zum Beispiel Pranayama oder auch Shavasana zu vertiefen.

In meinen Stunden lege ich Wert auf Achtsamkeit und unterrichte daher mit Vorliebe Hatha Yoga, weil es schon in wenig Bewegung so viel wahrzunehmen gibt. Damit die Energie am Morgen allerdings auch ins Rollen kommt, soll es für jeden ebenso körperlich fordernd sein – jeder nach seinem eigenen bemessen. Die Stunde ist für alle Level geeignet.

Ich freue mich darauf mit euch ins Wochenende zu starten!

Namasté Naomi

Sonderpreis bei Einstieg im Januar 10-er Karte 100 € (statt 130 €)

Keine vertragliche Bindung. -- kostenlose unverbindliche Probestunde möglich --



Dance & Arts Studio Hauptstraße 17-19 Gebäude 6326 55120 Mainz
Telefon: 06131 – 4925780 www.dance-arts.de info@dance-arts.de

. and all that jazz

Dance & Arts Studio | Hauptstr.17-19 | Geb. 6326 | 55120 Mainz
Alte Waggonfabrik | Telefon 06131 – 49 257 80 | www.dance-arts.de | info@dance-arts.de