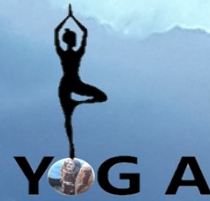


H  C H S E E



Auftanken, zur Ruhe kommen und anschließend kraftvoll durchstarten?
Du möchtest gleichzeitig etwas für Dein Immunsystem tun?

Hier auf Helgoland, umgeben von wilder Schönheit, praktizieren wir Yoga auch in der Winterzeit draußen an der frischen Luft.

Durch aktivierende und dynamische Yoga- und Atemübungen inmitten der klaren Nordseeluft können wir wertvolle Lebensenergie aufnehmen. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind willkommen. Wir üben Elemente aus dem Kundalini-Yoga, Hatha und Vinyasa Yoga.

Wo? am Nordstrand der Hauptinsel, Nähe Jägerstieg (steile Treppe).

Wann? Ab 11.11.21 auf Anfrage bei ruhigem und trockenem Wetter.
(im Dezember kein Yoga)

Kosten pro Teilnahme: 10 € (Dauer: 1 Stunde)

Bitte Yoga- bzw. Isomatte, dicke Socken, Decke oder Yogakissen für die Abschlussatemübung mitbringen. Sorge für dich, indem Du Dich warm anziehst.



Info und Anmeldung unter:
01525-9131392 - Anruf, Whats App oder SMS -
Birte Feldmeyer - Yogalehrerin -