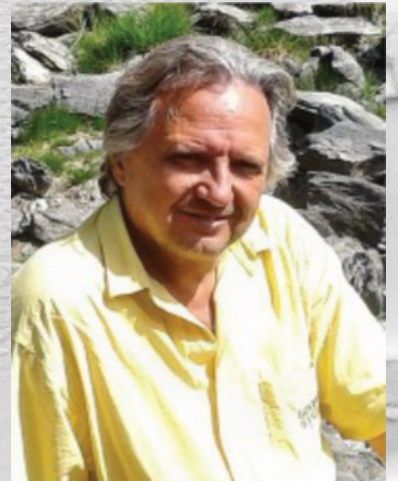




10/11.08.2024
Rivera (TI)

WOGA® (WASSER-YOGA)
VORBEREITENDES MODUL
MIT
GIANNI DE STEFANI

DER 12-STÜNDIGE ERLEBNISKURS IST OFFEN FÜR ALLE, KEINE YOGA ERFAHRUNG IS NOTWENDIG. AN DIESEN ERLEBNISTAGEN LERNEN SIE ZENTRIERUNG, ASANAS (KÖRPERHALTUNGEN IM STEHEN, SCHWEBEN, AN DER WAND UND UNTER WASSER) SOWIE DIE TECHNIKEN DER EUTONIE IM WASSER UND PRANAYAMA. DAS ZIEL DER EUTONIE IS DIE OPTIMIERUNG DER KERNMUSKEL TONUS.



Richtprogramm: Kurs 611/24

Ort: Water Nest - Via alle Gerre 49, Rivera (Tessin)

Teilnehmer: mindestens 4 Personen - max 6

Unterricht: 12 Studen

Kurspreis: CHF 150.--

Poolgebühren: CHF 25.--

Richt Zeiten: 10h-18h am 10.08.24, 9h-17h am 11.08.24

Anmeldung: Loretta - wogaeu@gmail.com

Anmeldeschluss: 10.07.2024

Unterkunft: kontaktieren Sie Loretta/wogaeu@gmail.com

Freue mich auf ein Treffen mit dir

www.woga.pro

aqua-fitness
swimsports