

# NEU BEI UNS: ASTHANGA YOGA

Ashtanga Yoga ist eine wundervolle Yogapraxis, welche Körper und Geist stärkt. Diese dynamische und körperlich anspruchsvolle Praxis synchronisiert Atem und Bewegung, um eine innere Hitze zu erzeugen, die den Körper von innen her reinigt.

Yoga in den Morgenstunden unterstützt den Prozess der natürlichen Entschlackung und gibt uns Kraft und Frische für den ganzen Tag!

**Kurszeit:** Dienstag 06.40 - 07.30  
**Kursleiterin:** Melinda Otto  
**Kursstart:** 08. Januar 2019  
**Anmeldung:** Sie dürfen sich laufend am Empfang anmelden

