

Yoga e Meditazione Yoga und Meditation

Sei curioso? Allora vieni a trovarci, iscriviti o prova una lezione senza impegno.

Durante le lezioni di yoga pratichiamo semplici asana (posizioni), karana/flow (sequenze di movimenti fluidi), pranayama (esercizi di respirazione) e brevi sessioni di meditazione.

Eva, insegnante di Hatha Yoga, formazione quadriennale BDY/EYU (Unione Europea Yoga) si occupa dell'insegnamento dello yoga da 30 anni

Neugierig? Dann komm zu uns, melde dich an, oder mach unverbindlich eine Probestunde.

In einer Yogastunden üben wir mit einfachen Asanas (Körperhaltungen), Karanas/Flows (fließende Bewegungsabläufe) Pranayamas (Atemübungen) und kurze Meditationseinheiten.

Eva, Hatha-Yoga Lehrende, 4 jährige Ausbildung BDY/EYU (Europäische Yogaunion) setzt sich seit 30 Jahren mit der Lehre des Yoga auseinander.

Tutti i venerdì dal 09.10.26
dalle 16.00 alle 17.30

Jeden Freitag vom 09.10.26
von 16.00 bis 17.30 Uhr

**COSTO DEL CORSO EURO 10,00 + EURO 10,00 TESSERA ASSOCIATIVA
KURSBEITRAG EURO 10,00 + MITGLIEDSBEITRAG EURO 10,00**

**HANDS4YOU.ME@HANDS-BZ.IT
CEL./ HANDI 344 2664854**

Dove siamo:

Via Kuperion 8- Merano

Wir sind hier:

Kuperionstr.8 - Meran



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

