

ANGELA BLANK - RESTORATIVE YOGA @



Angela Blank verwöhnt mit einer restaurativen Yogaklasse, jeweils einen Freitagabend im Monat. Diese Klasse eignet sich für ALLE. Das lange, entspannte Verweilen in den Yoga Stellungen, hilft dem Geist und den Muskeln zu entspannen. Ein wunderbar sanfter Einstieg in das Wochenende und Ausklang der Arbeitswoche.

Freitags, 18h30 - 20h00

15. September | 20. Oktober | 17. November | 15. Dezember 2017

Angela praktiziert seit 2004 regelmässig Yoga, Asanas, Pranayama und Meditation und besucht Stunden und Workshops bei national und international Lehrern. Angela machte ihren Abschluss der +300 advanced Vinyasa Yoga Ausbildung mit Olive Ssembuze, Joan Hyman, TJ Jackson, Jeanne Heileman in 2016. Ihre 200Hours Yogalehrer-Ausbildung, absolvierte Angela bei Rachel inman und John Weddepohl in Byron Bay, Australien.

