

# Neue Yogakurse ab 8.11.21

Alle Kurse finden vor Ort  
und online statt!

**Morning Flow mit Franzi:**  
Montags, 09:00–10.15

ab 8.11.  
7x für 90€

**Relax Yoga mit Markus:**  
Donnerstags, 17:45–19:00

ab 18.11.  
6x für 76€



# Morning Flow

In der Montag Morgen Yogastunde starten wir mit einem schönen Mix aus dynamischer Bewegung, Atmung und Halteelementen in die Woche :)

Mal entspannter, mal aktiver und trotzdem für JEDEN geeignet!

# Relax Yoga

In dieser Yogastunde kann du in deinen Feierabend hinein entspannen :)  
Genieße deine Yogapraxis mit einem schönen Mix aus Halteelementen, Atmung und sanften Bewegungen.  
Eine wundervolle Stunde zum Loslassen mit Fokus Beweglichkeit.



Alle Infos und Anmeldung unter:  
[www.inandout-yoga.de](http://www.inandout-yoga.de)