

Mindful Movement setzt ich aus drei Teilen zusammen

Atemübungen (Pranayama)

zentrieren dein Geist und reinigen den Körper

Yoga

Schenkt dir Beweglichkeit und sorgt für geschmeidige Gelenke

Geführte Meditationsreisen

füllt dich mit Lebensenergie und klärt Gedanken und Gefühle

Mercè Barahona

Yoga- und Meditationstrainerin

Tel.: 0172-4465173

@: mercebarahona@me.com

Mindful
Movement

Mittwochs, 20:00 bis 21:00 Uhr

