

41-3025302 Pilates und Yoga! - Schnuppertag

Beginn	Samstag, 17.02.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	32,10 €
Dauer	1 Tag
Kursleitung	Ricarda Sieber
Informationen	Bitte eigene Yogamatte, Kissen und Decke mitbringen.
Kursort	Schreufa, Studio Ricarda Sieber, Sachsenberger Str. 3, 35066 Frankenberg (Eder)

Probieren Sie es aus. Pilates, als schönster Weg sich zu bewegen, zu kräftigen und zu dehnen. Oder Yoga, das besondere Erlebnis mit Beweglichkeit, Kräftigung, Atmung und Meditation. Ich zeige Ihnen die Grundlagen der Pilates-Prinzipien mit einer Übungseinheit. Außerdem stelle ich Ihnen den Unterschied zum Yoga vor und möchte Ihnen dies in einem kleinen Flow erfahrbar machen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.02.2024	10:00 - 15:00 Uhr	Schreufa, Studio Ricarda Sieber, Sachsenberger Str. 3

[zur Kursdetail-Seite](#)