

Mo8

Yoga- Selbsterfahrung



Gestalten Sie mit einer Yogalehrerin / einem Yogalehrer eine Stunde.

Besonders viel Spaß macht „Partner-Yoga“, bei dem gemeinsam geübt, Vertrauen entwickelt und gelacht werden kann. Aus der Akrobatik kommt

das „Acro Yoga“, dass ebenfalls eine Form des Partner Yogas ist.

Sie können je nach Klientel auch kostenfrei verfügbare YouTube Videos oder Anleitungen aus Büchern zur Anleitung nutzen.