

Hatha Yoga for Everyone with Kavya

Take a break from your desk and come join me for a relaxing evening of Hatha Yoga practice. *Yoga is for everyone*. So, it doesn't matter if you are a first-timer or a regular practitioner. This mind and body practice includes a series of Sun salutations and Asana (postures) with mindful breathing. And even mantra chants for a well-rounded session. Come, let's practice together!

P.S. Don't forget to bring your own mats and wear comfortable clothes :)

Warm regards
Kavya

The sessions will be held online. Please contact Kavya to receive your personal invitation link: yogamitkavya@gmail.com

Tutor: Kavyashree Swamygowda

Days: Wednesday, 29.04., 20.05., 24.06., 22.07., 19.08., 23.09.

Time: 06:00 - 07:00 p.m

Room: online

Hatha Yoga für Alle mit Kavya

Mach eine Pause vom Schreibtisch und genieße einen entspannten Hatha Yoga Abend mit mir! *Yoga ist für alle*. Es macht also nichts aus, ob du Yoga zum ersten Mal probieren möchtest oder schon länger praktizierst. Diese *Mind and Body* Praxis beinhaltet eine Serie von Sonnengrüßen und Asanas (Haltungen) mit bewusster Atmung und natürlich auch ein paar Mantra Gesänge. Komm und praktiziere mit mir zusammen!

P.S. Du benötigst eine Yoga Matte oder eine andere rutschfeste Unterlage und gemütliche Kleidung :-)

Viele Grüße
Kavya

Die Yoga Stunden werden online stattfinden und die Kurssprache ist Englisch. Bitte kontaktiere Kavya, um dich anzumelden und einen Skype link zu erhalten: yogamitkavya@gmail.com

Tutor: Kavyashree Swamygowda

Termine: Mittwoch, 29.04., 20.05., 24.06., 22.07., 19.08., 23.09.

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Raum: online