



Sonnenaufgangsyoga im Frühling mit Anna

11.04.2025 – 30.05.2025 | wöchentlich

07.30 – 08.45 Uhr

Der Frühling erwacht und mit ihm die perfekte Gelegenheit, deinen Tag erfrischt und voller Energie zu beginnen. Komm in den Genuss von Yoga am Morgen und lasse dich von den ersten Sonnenstrahlen inspirieren. In diesem dynamischen Vinyasa Flow öffnest du deinen Körper, beruhigst deinen Geist und tankst Kraft für alles, was vor dir liegt.

Was erwartet dich?

Ein belebender Yoga-Flow, der dich sanft in den Tag führt – ideal abgestimmt auf die frische, positive Energie des Morgens. Du wirst deinen Körper dehnen, kräftigen und aufladen, während du die Ruhe und den Neubeginn des Frühlingstags in dir spürst.

Lass dich von **Anna** durch die Übungen führen und genieße ihre achtsame Anleitung, die dir hilft, tief in die Praxis einzutauchen und den Frühling in deinem Herzen zu spüren.

Termine:

Fr 11.04. | Fr 18.04. | Mi 23.04. | Fr 02.05. | Fr 09.05. | Fr 16.05. | Fr 23.05. | Fr 30.05.

Wo: Im Kräutererbe Bacherhof – eine Oase der Ruhe | Gebreidweg 10 a in Nals

Uhrzeit: 7.30 – 8.45 Uhr

Die Matten sind vor Ort – du musst nur noch kommen und loslassen.

Melde dich jetzt an und erlebe den Frühling auf deiner Matte!

Anmeldung innerhalb 14.00 Uhr des Vortages:

Infobüro Nals · Rathausplatz 1/A · I – 39010 Nals

Tel. +39 0471 678 619 · info@nals.info · www.nals.info