

GLOW Yoga

bringt dich zum Leuchten!

Suchst du ein ganzheitliches Workout für deinen Körper und deinen Geist?

GLOW Yoga ist eine Kombination aus einem **kräftigenden und ausdauerfördernden Vinyasa-Flow** und darauf folgenden **ruhigeren, Raum schaffenden Asanas**.

Die Verbindung von Ruhe und Kraft hilft dir, **feststehenden Stress zu lösen** und so deine Kapazität für die Herausforderungen deines persönlichen Alltags zu vergrößern.

Mit der neu gewonnenen Harmonie von Körper und Geist fühlst du dich in deiner Haut **rundum wohl** und **strahlst von innen heraus!**

Es sind keine Vorkenntnisse nötig - du bist jederzeit in einer Probelektion willkommen.

**Jeden Freitag
10:00 - 11:00**



Direkt
anmelden
via SportsNow:



Fitness Paradies

Vera Nietlispach
Chamerstrasse 44
CH-6331 Hünenberg

info@fitnessparadies.ch
078 813 15 83

www.fitnessparadies.ch



Kontakt

✉ claudia@ohloa.com
☎ 079 955 33 95
📷 ohloa.yoga

OHLOA COACHING
FLOW. GLOW. GROW.