

Yoga am Morgen

Donnerstags von 7:30 bis 8:30 Uhr



Morgendliche Yogastunden sind eine gute Gelegenheit,
den Körper und Geist
mit Asanas, Atemübungen und Meditation
für den Tag vorzubereiten.

Neuen Aufgaben und Herausforderungen mit voller Klarheit und
Energie entgegen zu gehen.

Übungsleiterin: Natallia Dziamchuk aus dem Allianz Zentrum für Technik

Der Kurs findet in Haus 2, Raum UX U2 103 statt.
Teilnahme nur für Mitglieder des SV Weißblau-Allianz München e.V.