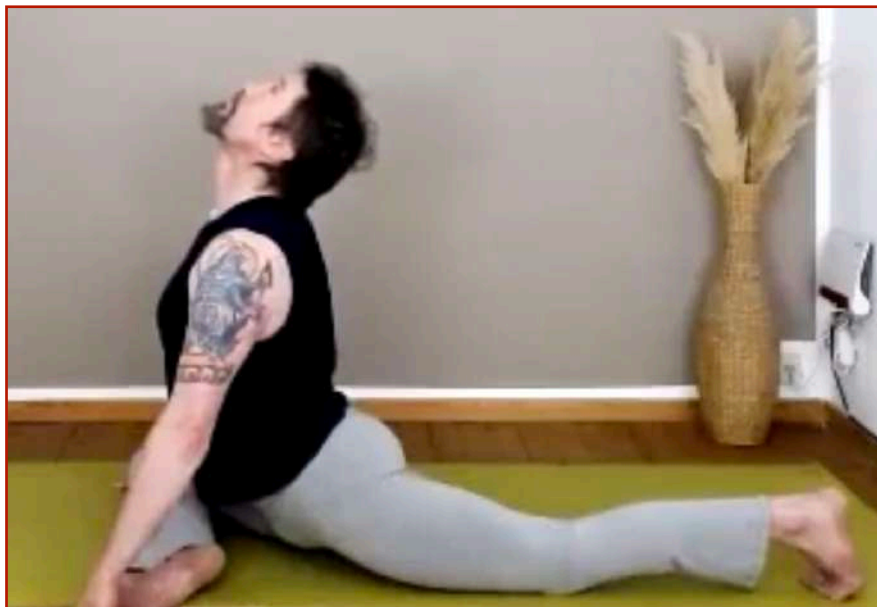




November Newsletter

“Die 3 Säulen der Praxis von Hatha Yoga Arts sind Bandha, Dristhi und Pranayama. Durch die geschickten Anwendung von die 3 Säulen, hat mann die Werkzeugen und der Prana (Vitalen Kraft) durch der Physischen, Energetischen und Mentale Ebenen zu Lenken“

David Winch



“Gefallenen Dreieck Vinyasa“

Diese dynamischen Sequenz bewegt der Wirbelsäule, Rumpf und Core in alle Bewegungsrichtungen, sowie der Homöostatischen Gerüst.

C&C Privatpraxis, LUXemburgerstrasse 55, 50674 Köln

Mittwoch Abends 19:30-21:00

*Preis **60€**/ oder **25€** drop-in*



Functional Movement

Samstags von 09:30-11:00 in der Cranachstrasse 41, 50733 Köln.

Ein tief eintauchen in die Geheimnisse der Bewegungswissenschaft des Körpers! Energetisch, Revitalisieren, und Kraftvoll.

60€ im Monat/oder **25€** drop-in
Get Better not Older!

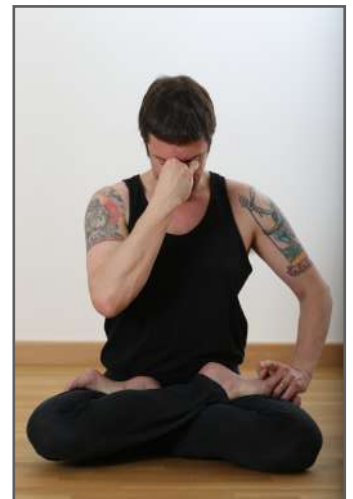
Pranayama Fach Kurs

Lerne die Basics von Pranayama für verbessert Geistigen gesundheit, erhöhte Lebens Energie und Well-Being.

10x Zoom Pranayama Privatklassen

Voll Yogisch Atem, So-Ham pranayama, So-Ham-Ham-Sa Pranayama, Anuloma, Viloma und Ujjayi Pranayama.

Preis 480€



Workshop 19.11.2023

von 09:00-11:30.

"Quick-Fix"

Knien, Unteren Rücken und der Schultergelenk sind öfter mal die Problemzonen im Alltag. In diesem Workshop entziehe ich Übungen aus den Yoga Praxis und Functional Movement um diesen Körperregion zu entlasten undo stärken.

Ort.C&C Praxis, Luxemburger Str.55, 50674 Köln

Preis: 45€

Plätze sind limitiert, bitte rechtzeitig Anmelden.

*Joy in Movement
Beauty of Breath
Stillness of Mind*



Lots of Love, David

Give me a call:
0173 7307280

Or write:
david@hatha-yoga-arts.de