

YOGA IN KILCHBERG

ROCKET YOGA

mit VALENTINA ALLESCH, Yogalehrerin

Samstag, 25. November 2017 von 14:30 bis 16:00

Kosten: CHF 35.-



Im **Rocket Yoga** werden ausgewählte Yoga-Positionen aus den ersten drei Serien des Ashtanga in einer modernen Weise miteinander kombiniert. Durch die wunderschöne Verknüpfung von Atmung und Bewegung entsteht eine Art Tanz, der eine starke meditative Wirkung entfalten kann. Du wirst eine tiefere Verbindung und Freiheit in deinem Körper spüren und lernen, deinen Geist zur Ruhe zu bringen. In den 90min erwarten Dich ein dynamischer “fast-paced” Flow mit der Möglichkeit, verschiedene Inversionen oder Armbalances auszuprobieren. Von Twist, über Dehnungen, Balance und Kraft als auch Tiefenentspannung ist alles dabei.

Lass alle Erwartung los und probiere es aus!

Valentina Allesch ist Yogalehrerin mit langjähriger Unterrichts-Erfahrung in Österreich und Spanien. Valentina unterrichtet in Deutsch und Englisch.

Mehr über Valentina erfährt Ihr auf:

Facebook: [Valentina Allesch Yoga](#)

Instagram: [valentinalovesyoga](#)



Anmeldung bitte bis 22. November bei

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler, Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mobile: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch