Yoga-Partys by ANASSA Yoga

Mix and Match

Ihr bekommt maßgeschneiderte Yogaeinheiten, ganz nach euren Wünschen und Bedürfnissen.

Durch meine langjährige Erfahrung und vielseitgen Aus- und Weiterbildungen, wie z. B. der Schmerztherapie-Ausbildung bei Liebscher & Bracht, oder der Ausbildung zur Atemtherapeutin, können wir gemeinsam Yoga-Einheiten zusammen stellen, die genau zu euren Bedürfnissen passen.

Ob Ruhe und Entspannung oder energievolle Flows zu passender Musik, fasziale Arbeit oder Meditation – alles ist möglich.

Mögliche Bausteine der Einheiten

FLOW-YOGA
Bewegt euch in kraftvollen, fließenden Bewegungen zu passender Musik.

Nach der Einheit wurde der ganze Körper gestärkt, gedehnt und in Fluss gebracht.

CHI-YOGA
Durchlauft eine Abfolge von weichen fließenden Elementen mit vielen Wiederholungen.

Eure Körper sind in Bewegung ohne sich auszupowern, in Verbindung mit einem starken Fokus auf atemtherapeutische Aspekte.

YIN-YOGA
Sanfte Bewegungen und länger gehaltene Positionen in Ruhe und Entspannung kurbeln die Produktion eurer Glückshormone an.

Es findet eine intensive und dennoch wohltuende Arbeit im faszialen Gewebe statt. Hier fließen viele therapeutische Elemente mit ein.

Sollten bestimmte körperliche Themen vorhanden sein, können diese sehr gut berücksichtigt werden.

Eckdaten

Wann
Ihr könnt wählen:
Donnerstag + Freitag ab 17 Uhr,
oder am Wochenende
Uhrzeit nach Absprache

Teilnehmerzahl
Zwischen 2 und 5

Dauer
90 Minuten

Wo
Ohne Fahrerei und in gemütlicher Umgebung, komme ich direkt zu euch nach Hause.

Inklusive

Jede Buchung enthält gesunde und leckere Getränke, sowie eine Endentspannung.
Diese nach Absprache auch gerne mit Massageelementen, für noch mehr Tiefenentspannung.

Preise

2 Teilnehmer: 120 Euro
3 Teilnehmer: 150 Euro
4 Teilnehmer: 180 Euro
5 Teilnehmer: 200 Euro

Kontakt: Antje Metz | www.anassa-yoga.de
Mail: info@anassa-yoga.de | Tel: +49 178 7114090