DEEP FLOW

Der Kurs fördert deine Beweglichkeit und Balance.

Inspiriert vom Yoga und Balance erwarten dich ruhige und fließende Bewegungsabläufe, sowie haltende Positionen um deine Tiefenmuskulatur zu stärken.
Wichtig sind in diesen Kursstunden auch die Einheiten zum Dehnen. So bleiben deine Muskelfasern beweglich und geschmeidig.

Ein Kurs für Körper, Geist und Seele!