



YOGA & PILATES FLOW

Online Kurs (75 min)

Was erwartet dich?



Yoga & Pilates Flow verbindet fließende Yoga-Sequenzen mit kräftigenden Pilates-Elementen.
Fokus: **Bewegung, bewusster Atmung, Stabilität und Mobilität.**

Für Teilnehmende mit etwas Vorerfahrung.

Wo treffen wir uns?



Online über Zoom

Wann findet es statt?



Dienstag · 19:15 - 20:30 Uhr

Was benötigst du?



Yogamatte, bequeme Kleidung, stabile Internetverbindung (PC, Tablet oder Smartphone)
Optional: 2 Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt, Decke oder Kissen

Wieviel kostet es?



12 € pro Person pro Termin

Bei Fragen kannst du dich gerne bei mir melden.

Ich freue mich auf dich.

Solène

Kontakt

Solène Boss · Healthy Wave



0157 - 73752604



solene@healthy-wave.de



www.healthy-wave.de



Mehr Infos
& alle Angebote



Stand 23.01.2026