BMW
SPORTGEMEINSCHAFT e.V.

Inhale & Exhale

2 neue Yoga-Kurse ab Mai 2024

Jivamukti Yoga ist sowohl physisch & intellektuell herausforderndes Yoga als auch spirituelle Praxis. Die Klassen beinhalten fließende Vinyasa-Sequenzen, individuelle "Hands-on"-Hilfestellungen, Pranayama (Atemübungen), Meditation und eine Tiefenentspannung. Eine herausfordernde Yogaklasse ideal für alle, die Spaß an körperlicher Herausforderung haben und für Fortgeschrittene Yogaübende und solche, die es werden wollen.

Deine Trainerin:

Jasmin Jaremkow …sie ist Yoga Entrepreneur und praktiziert seit 20 Jahren Yoga, leitet ihr eigenes Unternehmen RECONNECTWORKS und ist Advanced Certified Yoga Teacher. Sie ist bekannt für ihren modernen Zugang zur Yoga-Philosophie und ihre kreativen, fordernden Yogastunden. Darüber hinaus legt sie großen Wert auf eine präzise physische Ausrichtung und das Erweitern von Körperbewusstsein und Achtsamkeit sowie eine Verbindung von Bewegung und Atem - Körper und Geist. Jasmins Ziel ist es Menschen zu inspirieren, Yoga auf und neben der Matte zu leben, denn eine regelmäßige Yogapraxis und die richtige Einstellung kann dem Leben neue Perspektiven geben.

Kursraum:	im Saal der Tango-Schule (Riesenfeldstr. 12)
Kurstage:	Jivamukti für Geübte Dienstag, ab 21.05.2024 17:30 – 18:45 Uhr Jivamukti für alle Donnerstag, ab 23.05.2024 18:00 – 19:15 Uhr
Kurszeitraum:	Dienstag 7 Wochen, Donnerstag 6 Wochen
Kurskosten:	BMW SG-Mitglied: ab 54,00 Euro pro Person Externe Gäste: ab 84,00 Euro pro Person
Anmeldung:	Direkt über diesen Link

BMW Sportgemeinschaft e.V. Ihr Betriebssportverein der BMW Group
Petuelring 130 – 80788 München, Büro: Dostlerstr. 3, Geb. 80, Hauspost: BSK-SG