



**MARE**  
ENERGY & BALANCE

## ENERGY & BALANCE – Special

Sonntag, 21. November von 10:30-12:00 Uhr

### Close your eyes – Let magic happen

In dieser Yogaeinheit ist das Shavasana, die Endentspannung, nach vorangegangenem Power Yoga, der Hauptteil dieser Stunde. Was passiert, wenn ich die Augen schließe? Wie kann ich meine Augen und Stirnpartie entspannen und wie kann ein **Augenkissen** dabei helfen mich in tiefere Ebenen zu begeben.

Auf einen besonderen Vormittag mit allen Neugierigen und Interessierten freut sich Energy & Balance Kurstrainerin FRANZI.

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos,  
Gäste zahlen 25,00 €  
Anmeldung über die Mare APP.

*Yoga • Pilates • Tai Chi • Qi Gong*

