



Yoga Plus
Regensburg

Alexandra Strell

kontakt@yogaplus-regensburg.de

Entspannung — bitte jetzt!

für die Zeit mit dir und deinem Geist,
zeitlich flexibel durch Videos,
monatlich kündbar

Yoga & Lebensfreude Monats-Abo

weitere Informationen unter
www.yogaplus-regensburg.de



INHALT

- * YIN YOGA STUNDE
- * HATHA YOGA SEQUENZ
 - * MEDITATION
 - * ATEMÜBUNG
- * EIN BIS ZWEI REZEPTE
- * WÖCHENTLICHE INSPIRATIONEN ZU
LEBENSFREUDE, SELBSTLIEBE UND
POSITIVITÄT
- * UND VIELES MEHR