

Yogalehrer-Ausbildung „Multi-Style“

200 Std. und auch als Bildungskarenz



"Wahrer Beruf für den Menschen ist nur, zu sich selbst zu kommen." - Hermann Hesse

Beruf oder Berufung? Mach deinen Traum wahr!

- Denkst du über Yoga als zweites Standbein nach?
- Möchtest du dich endlich selbstständig machen und unabhängig sein mit freier Zeiteinteilung?
- Möchtest du einfach deine eigene Praxis und dein Yoga Wissen erweitern?

Eine Yogalehrer-Ausbildung so vielfältig wie du:

- Entdecke Hatha, Vinyasa, Aerial, Acro Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra und mehr.
- Praxisnahe Ausbildung von Yoga Expertinnen mit jahrelanger Berufserfahrung
- 21 Tage 10 Wochenend-Modulen
- Kostenfreies Online Yoga für 365 Tage bei YogaMeHome.org

INFO-Treffen oder Rückruf:

Gerne rufen wir dich an oder schicken dir einen Link für ein Zoom Video Meeting oder wir treffen uns im Yogafusion Studio in Wien. Anmeldung bei Lisa: [+43 650 9947 235](tel:+436509947235) (WhatsApp)

Viele gute Gründe um JA zu sagen:

- ♥ Mit dem Multi-Style Zertifikat bist du vielseitig einsetzbar und hast die besten Chancen in der ständig wachsenden Yoga-Branche.
- ♥ Mach deinen Traum wahr und lebe deine Bestimmung mit einem wirklich sinnvollen Beruf, der dich selbst und ein Umfeld glücklich macht.
- ♥ Dein Weg zu mehr Unabhängigkeit und Freiheit mit Yoga als zweitem Standbein oder erfolgreichem Hauptberuf.
- ♥ Persönlichkeitsentwicklung: Entdecke dich selbst neu und erweitere deinen Horizont.
- ♥ Gemeinschaft Gleichgesinnter: Finde neue Freunde und Kooperationspartner. Freu dich auf inspirierenden Austausch und Vernetzung mit Menschen mit denselben Werten.



Das ist uns besonders wichtig:

- 🧘 Persönliche Betreuung in Kleingruppen mit individuellem Coaching und Mentoring.
- 🧘 Wir begleiten dich Schritt für Schritt auf deinem Yogaweg und sind immer für dich da.
- 🧘 Umfangreiches und abwechslungsreiches Portfolio mit der Multi-Style Methode.
- 🧘 Professionell und aktuell: Wir sind Ausbildungsexpertinnen mit jahrelanger Berufserfahrung.
- 🧘 Wir unterrichten undogmatisch und mit Weitblick.

Wie ist diese Ausbildung aufgebaut?

Unsere Yogalehrer-Ausbildung dauert insgesamt **21 Präsenztage** and 10 Wochenenden:

- 9 Wochenenden Samstag + Sonntag
- 1 verlängertes Wochenende (3 Tage Fr - So) zum Abschluss

Versäumte Einheiten kannst du teilweise Online bzw. wenn möglich im nächsten Durchlauf nachholen. Statt im Studio kannst du im Notfall auch Online via Live-Stream von zuhause aus teilnehmen.



Die nächsten Termine

Jahrgang 2025

1. Modul: Jänner 11. + 12.01. Asana + Philosophie 1
2. Modul: Februar 01.+ 02.02. Anatomie 1
3. Modul: Februar 15. + 16.02. Anatomie 2
4. Modul: März 01. + 02.03. Asana + Philosophie 2
5. Modul: März 15. + 16.3. Asana + Philosophie 3
6. Modul: April 05. + 06.04. Aerial Yoga 1
7. Modul: April 12. + 13.04. Aerial Yoga 2
8. Modul: Mai 17. + 18.05. Acro Yoga
9. Modul: Juni 14. + 15.06. Asana + Philosophie 4
10. Modul: Juli 04. + 05.+ 06.07. Asana 5 + Lehrproben

Unterricht ist immer von 9:00 - 12:30 und 14:00 - 18:00 Uhr:

Mach deinen Traumberuf wahr und sage: JA!

Die Highlights:

- **MODULAR:** Ausbildung im Baukasten System, Berufsbegleitend am Wochenende geblockt
- **FLEXIBEL:** Sowohl Live im Studio als auch Online möglich
- **INDIVIDUELL:** Kleine Gruppen mit persönlicher Betreuung und Coaching
- **VIELFÄLTIG:** Abwechslungsreiches Programm, entdeckte verschiedene Yogastile
- **MODERN:** Erfahre traditionelles Yoga angewendet im Kontext der heutigen Zeit
- **KOMPETENT:** Alle unsere Trainer haben jahrelanger Unterrichtserfahrung
- **PRAXIS-NAHE:** Auch unsere Gastvortragenden kommen direkt aus der Praxis
- **QUALITATIV HOCHWERTIG:** Wir richten uns nach den strengen Richtlinien der Yoga Alliance USA.
- **INTERNATIONAL:** Dein Zertifikat ist weltweit anerkannt und ermöglicht dir ein sofortigen Start in den Unterricht.

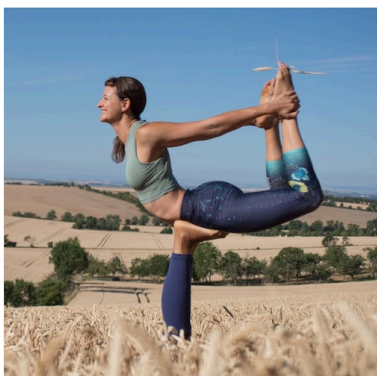
„Die einzige Möglichkeit Großes zu leisten ist, das zu lieben, was man tut.“ - Steve Jobs

Multi-Style! Was bedeutet das?

Klassisches Hatha Yoga bildet die Grundlage dieser Multi-Style Yogalehrer-Ausbildung. Zusätzlich dazu bekommst du außerdem Einblicke in viele andere moderne und traditionelle Yoga Stile und spezielle Fachbereiche.

- Unsere Multi-Styles: Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Aerial Yoga bilden die Grundlage + Modul Stressmanagement & Burnout Prävention: Yin Yoga, Yoga Nidra, Acro Thai Yoga
- Gastvorträge von Experten aus der Praxis und angewandter Wissenschaft: Yoga-Anatomie, Yoga-Philosophie und Ayurveda
- Special Events: Kirtan & Mantra singen

"Wessen wir im Leben am meisten bedürfen, ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind." - Ralph Waldo Emerson



Flow Yoga! Was ist das?

Schon die griechischen Philosophen wussten um diese Weisheit. Auch in der indischen Mythologie war sie bekannt: Shiva, als einer der Hauptgötter, wird in seiner Form als Nataraja (König des Tanzes) als Sinnbild für die ständig wiederkehrende Zerstörung und Neu-Erschaffung des Universums verehrt. Flow Yoga ist für uns die praktische Anwendung dieser Erkenntnis.

"Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung."- Heraklit

Warum wir Flow Yoga lieben?

- Im Flow Yoga vereinen wir die einzelnen statischen Yogaübungen (Asanas) zu **fließenden Abfolgen** gleichsam einem **meditativen Tanz**.
- Wir begeben uns durch diese harmonische Übungsabfolgen auf eine **Reise nach Innen**.
- Flow Yoga Yoga hilft uns im Leben - und auf der Yogamatte - nicht zu lange auf der selben Stelle zu treten, sondern **im Fluß zu bleiben**, auf dem Weg unserer eigenen ganz persönlichen Evolution.
-

"Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist" - Henry Ford



Was du in dieser Ausbildung lernst:

- **PRAXIS:** Vertiefe deine eigenen Fähigkeiten.
- **THEORIE:** Entdecke dich selbst und erfinde dich neu. Entwickle deinen ganz persönlichen Unterrichtsstil.
- **ASANA:** Lerne die korrekte Ausrichtung der verschiedenen Yoga Asanas (Alignment)
- **PRANAYAMA:** Traditionelle Yoga Atemübungen
- **MEDITATION:** Erlerne & analysiere verschiedene Techniken für besser Konzentration und inneren Frieden.
- **PHILOSOPHIE:** Yoga-Mythologie & Geschichte
- **ANATOMIE:** Physiologische Aspekte in Theorie und Praxis
- **FLOW:** Im Fluß bleiben durch kreative und inspirierende Yoga-Abfolgen.
- **ADJUSTMENTS:** Anpassung der Asana an verschiedene Schüler zur Vermeidung von Verletzung und Abnützung.
- **HANDS-ON:** Magie der Berührung, sanfte Asana Korrekturen richtig angewendet
- **SEQUENCING:** Intelligente und variable Konzepte für deinen Yoga Unterricht
- **DIDAKTIK & RHETORIK:** Wie setzte ich meine Stimme und meinen Körper im Unterricht kompetent ein zur effizienten Anleitung von Yoga-Übungen
- **BUSINESS:** Karma-Yoga ein ganzheitliches und nachhaltiges Erfolgskonzept zum Wohle der Menschheit.

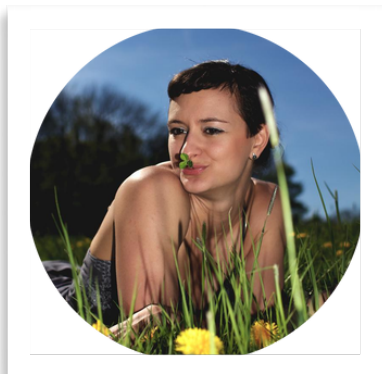
"Es ist nie zu spät das zu werden, was du hättest sein können." - George Elliot



Dein Lehrer-Team

Lisa Looping

ist die Begründerin von FlyLight Yoga und liebt ihre Wahlheimat Wien. Sie liebt es regelmäßig - vor allem im Winter - für mehrere Wochen rund um den Globus zu reisen, um ihre Leidenschaft für Yoga und Hula Hoop mit der ganzen Welt zu teilen. Internationale Conventions, Workshops und Seminare sind wichtige Zwischenstopps auf jeder Reiseroute.

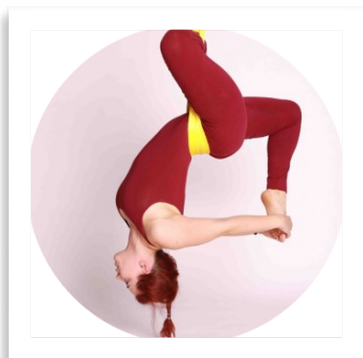


Seit ihrer Ankunft in Wien 2001 ist Yoga fester Bestandteil ihres Lebens. 2013 fühlt sie sich bereit und berufen ihre eigene Praxis auch mit andern zu teilen und absolviert ihre eigene 200 h Hatha Yogalehrer-Ausbildung in der Yoga-Lounge Wien..

Lisa spezialisiert sich auf [Aerial Yoga](#) und [AcroYoga](#), absolviert dafür zahlreiche Weiterbildungen und Teacher Trainings. Sie unterrichtet regelmäßige Kurse und Workshops im [Yogafusion](#) Studio in Wien. Gemeinsam mit Sheila Falk bildet sie neue Yoga und Aerial Yoga Lehrer aus. www.FlyLightYoga.com

Sheila Falk

ist die Gründerin von Aerial Yoga Vienna und Yogafusion. Sie unterrichtet seit 2012 Aerial Yoga und hat seitdem so viele Schüler gesammelt, dass sie sich 2014 in Wien ein größeres Studio suchen musste.



„Seit meiner Kindheit war ich fasziniert von Tanz und Bewegung. Während meines Studiums der Sozialen Arbeit entdeckte ich meine Leidenschaft für Yoga als eine Kombination aus Arbeit an Körper und Geist. Meine eigene Erfahrung mit Yoga und die positiven Veränderungen, die Yoga in mein Leben brachte führte mich zu meiner Arbeit als Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen mit Dir zu teilen und die heilenden Wirkungen von Yoga auf körperlicher, geistiger und

emotionaler Ebene gemeinsam zu erleben.

Yogalehrer-Abschluss 2010 bei Lalit Kumar, Himalaya Yoga Valley, Indien (zertifiziert von der Yoga Alliance) Unnata® Aerial Yoga 2011 bei Michelle Dortingnac in Spanien gemacht.

Seit 2012 unterrichtet sie als erfahrene Yoga Alliance-Lehrerin (ERYT) bei Yoga Teacher Trainings (200h) an der Wiener Yoga Schule und begann mit der Ausbildung von Aerial Flow Yoga-Lehrern.

Bisher hat sie über 100 Aerial Yoga LehrerInnen ausgebildet! www.aerialyoga-vienna.at

Was ist im Manual?

Unsere Unterlagen zur 200 Stunden Yogalehrer-Ausbildung „Multi-Style“ sind sehr umfangreich. Du kannst sofort nach der Anmeldung mit dem E-Learning beginnen. Schau schon mal in die Vorschau auf <http://flylightyoga.thinkific.com>

Du bekommst alles vom E-Learning auch ausgedruckt in deiner Ausbildungsmappe.

- 100 Seiten Yoga Theorie: Yoga Geschichte, Philosophie, Anatomie, Ayurveda ...
- 100 Seiten Yoga Praxis: Asanas, Flows, Meditationen, Atemtechniken ...

Zusätzlich dazu bekommst du auch zahlreiche Lern- und Erklärvideos zu den Inhalten aus dem Manual und dem Unterricht.

Stehende Vorbeuge

Uttanasana



Sanskrit:
Uttana = intensive Dehnung, Asana = Haltung

Anleitung:
Ausgangsposition ist die Bergstellung. Von hier aus hebste mit der nächsten Einatmung die Arme weit nach oben und strecke dich mit der Ausatmung weit nach vorne unten bis die Hände oder die Fingerspitzen auf dem Boden ankommen. Optional kannst du auch etwas deine Knie beugen, um die Hüfte flach abzulegen.
Verweile in dieser Haltung einige Atemzüge und lass den Nacken und die Schultern dabei ganz entspannen. Um die Position aufzulösen, kannst du entweder kraftvoll, mit geradem Rücken nach oben kommen, oder sanft den Rücken Wirbel für Wirbel aufrollen, bis du wieder in der Standposition ankommst.

Wirkung:
Verbessert deine Flexibilität und verhilft dir zu einem wachen Geist.
Die stehende Vorwärtsbeuge hat einige Wirkungen, die den Umkehrstellungen zugeschrieben werden und deine gesamte Körperkoscience. Ebenso wie die stehende Vorwärtsbeuge hilft sie dir, Geduld und Hingabe zu entwickeln.

Gegenanzeigen:
Rückenbeschwerden wie Isthias-Lenden oder Bandscheibenvorfall

Varianten:
Beine gebeugt, Handflächen unter Fußsohlen

Seite 13

Brett

Kumbhakasana



Sanskrit:
Kumbhaka = Behälter, Gefäß bzw. Atem anhalten (siehe Pranayama), Asana = Haltung

Anleitung:
Komme in den Vierfüßlerstand, die Knie hüftbreit geöffnet, die Hände schulterbreit und die Finger aufgespreizt. Stelle die Zehen auf und steige kraftvoll zurück in die Bretthaltung. Richte deinen Schultern genau über den Handgelenken aus und den Oberkörper parallel zum Boden. Der Raum zwischen den Schulterblättern bleibt weit und das Steißbein zieht Richtung Fersen. Deine Fersen ziehen Richtung Erde und die Oberschenkel sind leicht nach innen rotiert. Damit der Nacken lang bleibt, richte den Blick zum Boden und halte den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule. Aktiviere Mula und Udiyana Bandha.

Wirkung:
Stärkt Arme, Handgelenke und Wirbelsäule. Bauchmuskulatur und Rücken, wirkt beruhigend auf das Herz und senkt den Blutdruck. Stärkt das Selbstvertrauen und verleiht äußere und innere Stärke.

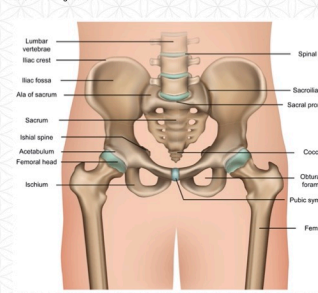
Gegenanzeigen:
Beschwerden an den Handgelenken -> Flüsse / Unterarm

Varianten:
Tiefes Brett (auf Unterarmen), Beine schließen, ein Bein heben

Seite 14

Das Hüftgelenk

ist nach dem Kniegelenk das zweitgrößte Gelenk der Säugetiere.
Der Oberschenkelknochen (Femur) und das Becken (Pelvis) bzw. das Hüftbein bilden dabei die knöchernen Gelenkpartner. Es ist vor allem bei den menschlichen Fortbewegungsarten des Gehens eingebunden.

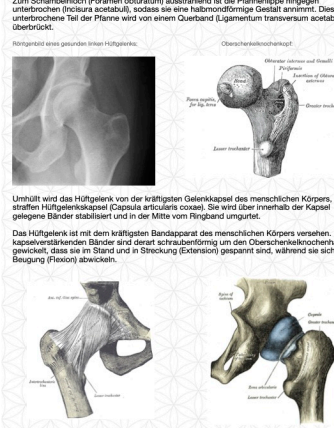


Oberschenkelknochen (Femur)
Der Oberschenkelknochen bildet am oberen Ende einen großen kugelförmigen Kopf (Caput femoris). Dieser stellt eine relativ regelmäßig geformte Zwei-Drittel-Kugel mit einem Radius von durchschnittlich 2,5 Zentimetern dar. Lediglich der gelenknahe (proximale) Pol formt eine plane Fläche um die Einziehung des Oberschenkelknochenkopfes (Fovea capitis femoris), um die zu übertragende Last von einem Punkt auf einen Ring zu verschieben. Der Oberschenkelknochenkopf ist durchgehend von hyalinen Knorpel überzogen, weist in seinen Hauptbelastungszonen jedoch eine besonders ausgeprägte Schicht von etwa 2,5 bis 3,5 Millimetern auf. Zum Oberschenkelknochenhals (Collum femoris) hin nimmt die Dicke sukzessiv ab.

Becken (Pelvis)
Am Aufbau des Gegenstückes, der Hüftgelenkpfanne (Acetabulum), sind alle drei Beckenknochen beteiligt. Das Dach wird vom Darmbein (Os ilium) gebildet, das Schambein (Os pubis) begrenzt vorne (ventral) und das Sitzbein (Os ischii) hinten-unten (dorsokaudal) den Rand des Beckens mit seiner Vertiefung, das so genannte Acetabulum („Eisengröfchen“).

Seite 109

Stellt man sich die Pfanne als hohle Halbkugel vor, beträgt ihr Radius beim Menschen je nach Körpergröße etwa 2,7 Zentimeter. Eine bogenförmige faserknorpelige Labrum acetabuli bzw. Labrum acetabuli geht jedoch stellenweise über den Äquator der Halbkugel hinaus und umgibt regelrecht den Oberschenkelknochenkopf. Daher spricht man beim Hüftgelenk auch von einem Nussgelenk (Sonderform des Kugelgelenks).
Zum Schambeinloch (Foramen obturatum) ausstrahlend ist die Pfannentippe hingegen unterbrochen (Incisura acetabuli), sodass sie eine halbkugelförmige Gestalt annimmt. Dieser unterbrochene Teil der Pfanne wird von einem Querband (Ligamentum transversum acetabuli) überbrückt.



Umhüllt wird das Hüftgelenk von der kräftigsten Gelenkkapsel des menschlichen Körpers, der straffen Hüftgelenkkapsel (Capsula articularis coxae). Sie wird über innerhalb der Kapsel gelegene Bänder stabilisiert und in der Mitte vom Ringband umgürtet.

Das Hüftgelenk ist mit dem kräftigsten Bandapparat des menschlichen Körpers versehen. Die kapselverstärkenden Bänder sind dort schraubenförmig um den Oberschenkelknochenhals gewickelt, dass sie im Stand und in Streckung (Extension) gespannt sind, während sie sich bei Beugung (Flexion) abwickeln.

Seite 110

Wo findet die Ausbildung statt?

Der Großteil der Präsenztage findet im Yogafusion Studio in Wien statt: Tendlergasse 11, 1090 Wien, Eingang am Eck. Das Studio ist hell, liebevoll, gemütlich und nachhaltig eingerichtet. Hier verbringt man gerne mehrere Stunden!

Es verfügt über 12 Aerial Yoga Hängepunkte und ist mit Matten, Blöcken und Gurten bestens für die Flow Yoga Praxis am Boden ausgerüstet. In der direkten Umgebung gibt es viele leckere Restaurants, Cafés und Lieferservice (auch bio und vegan) um die Mittagspause zu verbringen. Wenn du einmal nicht ins Studio kommen kannst, hast du die Möglichkeit via online live stream von zuhause aus mitzumachen.

Im Juni 2024 finden die letzten 5 Tage der Ausbildung in Form eines Abschluss-Retreats im Waldviertel statt. Die genaue Location wird asap bekannt gegeben.



Zertifikat

Diese 200 Stunden Yoga-Ausbildung ist zertifiziert und entspricht den höchsten Qualitätsstandards und ist auch vom AMS als Bildungskarenz anerkannt in Kombination mit der Online Ausbildung.



Info Nachmittage

Komm zum nächsten Info-Nachmittag im Yogafusion: Sonntag 3. November und 1. Dezember 2024, immer 15:00 - 17:00 Uhr.
Tendlergasse 11, 1090 Wien (Eingang am Eck)



Preise & Zahlung:

200 Stunden Ausbildung

- Early Bird € 2.590 - Zahlung mind. 2 Monate vor Beginn
- Regulär: € 2.890 - Anzahlung: € 500 + Restzahlung vor Beginn

Bildungskarenz 20 Wochenstunden

- Early Bird € 2.990 - Zahlung mind. 2 Monate vor Beginn
- Regulär: € 3.590 -> Anzahlung: € 500 + Restzahlung vor Beginn

BONUS:

- GRATIS 12 Monate Online Yoga bei YogaMeHome.org

"Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken." - Galileo Galilei



Anmeldung / Fragen?

In diesen Videos fassen Lisa & Sheila für dich nochmal das Wichtigste zusammen.



Bei Fragen melde dich gerne jederzeit bei uns. Wir sind für dich da!
info@flylightyoga.com oder +43 650 9947 235 Lisa (WhatsApp)

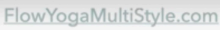
Hier kannst du dich direkt online [ANMELDEN](#).

Lerne uns kennen: Yoga Webinare für 0€

In diesen spannenden Yoga Webinaren kannst du die Lead Trainerinnen sowie die Inhalte der Ausbildung bereits jetzt schon näher kennenlernen:


Yoga Webinar aus dem Crashkurs „ABC des Yoga Unterrichts.“

Webinar: Asana Fehler Korrigieren 🕒 ↶



Yoga Anleiten

Berg
Tadasana



Sanskrit:
Tada = Berg, Asana = Haltung

Anleitung:
Nimm einen stabilen Stand ein: Die Beine sind geschlossen oder hüftbreit geöffnet, die Fußaußenkanten sind parallel und das Gewicht ist gleichmäßig auf der Fußsohle verteilt. Dazu kannst du die Zehen noch einmal anheben und gespreizt wieder absetzen. Jetzt verteile das Gewicht gleichmäßig auf Zehen und Fersen. Das Becken ist aufgerichtet, du spannst dabei die Bauchmuskulatur und das Gesäß leicht an. Die Knie sind minimal gebeugt, um einen aktiven Stand aufzubauen. Die Schultern entspannen nach hinten unten. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Dein Gesicht ist entspannt und die Augen sind nach Möglichkeit geschlossen.

Wirkung:
Gibt dir innere Ruhe, Kraft und Beständigkeit. Die Bergstellung ist eine stark erdende Haltung. Tadasana ist eine aktive Standposition, die dir hilft, in deinem Körper ganz präsent zu sein. Der Berg ist in der Erde fest verankert und schöpft daraus Stärke und Beständigkeit. Diese Qualitäten kannst du durch die Bergstellung erfahren und Ruhe und Gelassenheit entwickeln. Die Berghaltung ist eine Stellung in vollkommener Ruhe und Konzentration. Sie symbolisiert die Verbindung zwischen Himmel und Erde.

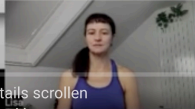
Varianten:
Beine geschlossen oder hüftbreit
Arme über Kopf mit Rück- oder Seitbeuge

Sanskrit:
Tada = Berg, Asana = Haltung

Anleitung:
Nimm einen stabilen Stand ein: Die Beine sind geschlossen oder hüftbreit geöffnet, die Fußaußenkanten sind parallel und das Gewicht ist gleichmäßig auf der Fußsohle verteilt. Dazu kannst du die Zehen noch einmal anheben und gespreizt wieder absetzen. Jetzt verteile das Gewicht gleichmäßig auf Zehen und Fersen. Das Becken ist aufgerichtet, du spannst dabei die Bauchmuskulatur und das Gesäß leicht an. Die Knie sind minimal gebeugt, um einen aktiven Stand aufzubauen. Die Schultern entspannen nach hinten unten. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Dein Gesicht ist entspannt und die Augen sind nach Möglichkeit geschlossen.

Wirkung:
Gibt dir innere Ruhe, Kraft und Beständigkeit. Die Bergstellung ist eine stark erdende Haltung. Tadasana ist eine aktive Standposition, die dir hilft, in deinem Körper ganz präsent zu sein. Der Berg ist in der Erde fest verankert und schöpft daraus Stärke und Beständigkeit. Diese Qualitäten kannst du durch die Bergstellung erfahren und Ruhe und Gelassenheit entwickeln. Die Berghaltung ist eine Stellung in vollkommener Ruhe und Konzentration. Sie symbolisiert die Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Varianten:
Beine geschlossen oder hüftbreit
Arme über Kopf mit Rück- oder Seitbeuge



Für Details scrollen

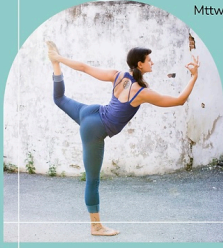
Claudia Nielsen Adelheid Atzmueller

▶ ⏪ 🔊 20:54 / 1:03:31
⌵
⌵
⌵
⌵
⌵
⌵
⌵

Weitere spannende Webinare für 0€ findest du hier:

Chakra Yoga Flow
LIVE ONLINE WORKSHOP

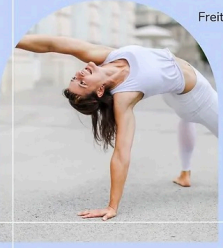
Mittwoch 27. März 12:00
IG: @FlyLightYoga



Chakra Yoga Flows

Kreative Yoga Flows
LIVE ONLINE WORKSHOP

Freitag 15. März 12:00
IG: @FlyLightYoga



Kreative Yoga Flows

Werde deine eigene Yogalehrerin!
ONLINE WORKSHOP für 0,- €

10 Schritte Leitfaden

Um
0 €

Yoga Jenseits deiner Matte

50 Minuten Webinar
mit lebenslangem Zugriff
FlowYogaMultiStyle.com

Yoga im Alltag