

DEEPWORK®

Deepwork ist ein intensives Ganzkörpertraining.

Es umfasst die Kombination aus Kraft, Ausdauer und Entspannung. Dabei fließen Elemente aus Yoga, Pilates und Kampfkunst mit ein. Trainiert wird barfuß.

Melde dich an, schnapp deine Matte und Getränk und mach mit.
Ich freue mich auf dich.



Sonntag, 6.9. und 27.09.26

9:00 - 10:00 Uhr

Grundschule Perwenitz

Sporthalle, Turmstraße 1

14621 Schönwalde-Glien

Teilnahme: 10,00 €

Anmeldung: antje@ayoyogaflow.de

WhatsApp: 01759796778