



# ONLINE AFTER CHRISTMAS FLOW

27. DEZEMBER 2024  
18.00-20.00 UHR

KOSTEN : EURO 18,00 PRO PERSON

ONLINE VIA ZOOM

WIE IN JEDEM JAHR, FREUE ICH MICH AUCH IN 2024 WIEDER DARAUF, MIT EUCH NACH DEN FEIERTAGEN AUF DIE MATTE ZU GEHEN UND DEN KÖRPER WIEDER IN BEWEGUNG ZU BRINGEN.

IN DIESEM JAHR HABE ICH BESCHLOSSEN, DEN FLOW WIEDER ONLINE ANZUBIETEN, SO DASS IHR DIREKT ZUHAUSE IM WOHNZIMMER DABEI SEIN KÖNNT.

WÄHREND DER ZWEISTÜNDIGEN KLASE WERDEN WIR ERST EINE KLEINE ABFOLGE VON HALTUNGEN MITEINANDER VERKNÜPFEN UND DURCH DIE STELLUNGSABFOLGE FLIESSEN. IM ANSCHLUSS NEHMEN WIR UNS AUSGIEBIG ZEIT FÜR AUSGLEICH UND ENTSPANNUNG.

DU BRAUCHST NUR EINEN INTERNETZUGANG UND EIN WENIG YOGAERFAHRUNG, UM DABEI ZU SEIN.

DU HAST NOCH FRAGEN ODER MÖCHTEST DICH ANMELDEN?  
DANN FREUE ICH MICH AUF DEINE NACHRICHT AN:  
[YOGA@SUSANNEBRUENJES.COM](mailto:YOGA@SUSANNEBRUENJES.COM)

SUSANNE  
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS

