INNERE AUFRICHTUNG

Yoga – meets – Franklin-Methode

Ein Workshop für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Lockerheit durch den Alltag und die Yogastunden gehen wollen.

Wir vereinen Körperwahrnehmung, mentale Techniken mit Berührung und Bewegung. Die funktionelle Anatomie dient uns als Basis beim Spielen mit unserer Vorstellungskraft.

Mit der gewonnenen inneren Aufrichtung erfährst du eine Verbesserung deiner Haltung und mehr Stabilität sowie Lockerheit und Freiheit in der Bewegung.

In einer abschliessenden Yoga-Session integrieren wir das Erfahrene und Erlernte, um es jeder Zeit wieder abrufen zu können.

Datum: Freitag, 20.10.17 – 18.00 bis 20.30

Preis: 50.-

Teacher: Patricia Stucki, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 1 Franklin Methode
Barbara Fleuti; Physiotherapeutin, Bewegungspädagogin Level 1 Franklin Methode

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket