

ELASTISCHE KRAFT AUS DER MITTE

Yoga – meets – Franklin-Methode



Ein Beckenboden Workshop für alle, die mit einem Gefühl des Getragenseins und Körperzentriertheit durch den Alltag und die Yogastunden gehen wollen.

Der Beckenboden spielt bei der koordinierten Auslösung von fast jeder Bewegung, für das Gleichgewicht und für eine gute Körperhaltung eine entscheidende Rolle.

Mit dynamischem Beckenboden Training bauen wir Elastizität und Kraft auf und finden zu einem Gleichgewicht in unserer Mitte.

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

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

Datum: Samstag, 06.10.18 von 14h – 16.30h

Wo: Yogamarket, Münsterergasse 70, 3011 Bern

Preis: 50.-

Teachers:

Patricia Stucki: Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 2 Franklin Methode

Barbara Fleuti: Physiotherapeutin, Bewegungspädagogin Level 1 Franklin Methode

Anmeldung: info@yogamarket.ch