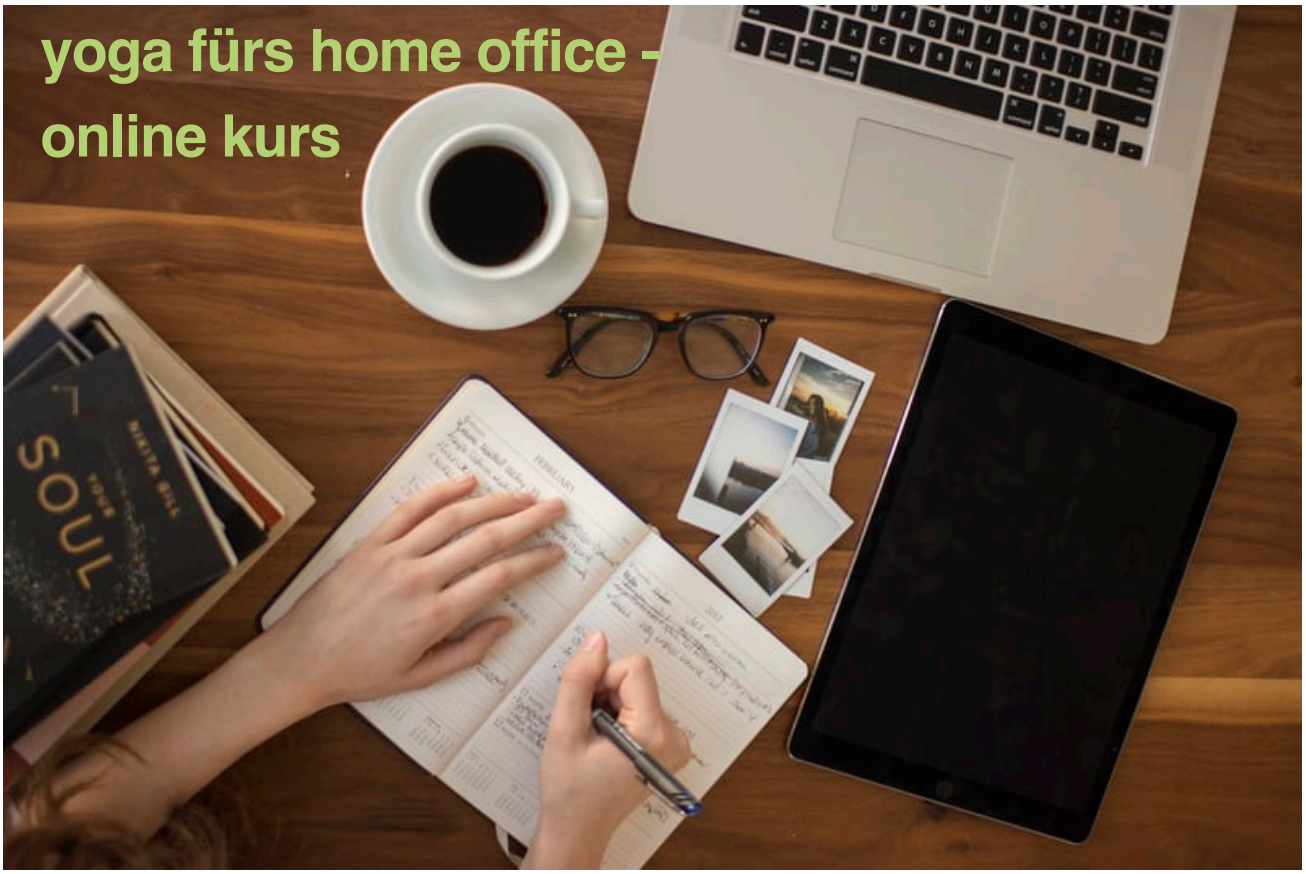

dieser 3-teilige Workshop richtet sich an alle, welche sich durch das lange Sitzen verspannt und verkürzt fühlen und ist auch eine ideale Plattform um Übungen am Arbeitsplatz zu erlernen. Verspannungen, die durch ungesunde Sitzpositionen entstehen können, werden durch gezielte Übungen gelockert, so dass die Muskulatur und das Bindegewebe wieder entspannter wird. Dadurch kommt die Energie wieder ungehinderter zum fliessen, was dann auch wiederum einen positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit hat. Die Asanas werden mit Hilfe von einem Stuhl, Tennisbällen oder Yogablock und der Wand durchgeführt. Bereits kleine Massnahmen können helfen, damit Schmerzen in den Beinen, Hüften, im Rücken oder in den Schultern zu lindern. Der Workshop findet in 3 Teilen statt:

- Füsse, Beine und Hüftgelenke
- Rumpf und Rücken
- Nacken und Schultern

Im Anschluss an die Übungen erfolgt jeweils eine tiefe Schlussentspannung und du bekommst die Übungen schön gestaltet als PDF zum aufhängen und erinnern.

Datum: 18.November, 25. November und 2. Dezember jeweilen 18.45 - 19.45 live via zoom oder für 1 Woche via Aufzeichnung.
Du brauchst: 2 Tennisbälle und 1 Yogablock

Preis: 90.- für alle 3 Kurse inkl. Unterlagen
Teacher: Sandra und Assistentin
Anmeldung über yogamarket.ch

yogamarket