

WORKSHOP

# FORREST YOGA

SONNTAG, 5. NOVEMBER 2017, 10:30 - 13:00 UHR

## TWISTS - MOBILISIERE DEINEN RÜCKEN, STIMULIERE DIE ORGANE

*In diesem dynamisch-achtsamem Forrest Yoga Workshop konzentrieren wir uns auf Drehhaltungen im Sitzen, Stehen und Liegen.*

*Drehhaltungen massieren die Bauchorgane und stimulieren so Entschlackung und Entgiftung.*

*Zusätzlich werden Rückenmuskeln und Wirbelsäule aktiviert und Verspannungen gelöst. Die Rückenmarksflüssigkeit wird angeregt und dein ganzer Körper mit Vitalität und Energie durchflutet.*

mit

**ANJA CASTNER**

*Forrest Yoga Teacher, RYT 500 Yoga Alliance*

ORT:

**Yoga Balance Studio, Schwanallee 27-31, 35037 Marburg**

PREIS: 30 EUR

NUR MIT ANMELDUNG VIA:

***AnjaCastnerYoga@gmail.com***

