

Faszien & Spiraldynamik Yogaworkshop

Spannende Spiraldynamik und Faszination Faszien vereint im Yogaworkshop

In diesem Workshop tauchen wir in die Vielfalt des Faszienyoga und die funktionale Bewegungsanatomie der Spiraldynamik ein. Wir beschäftigen uns mit kreativen Flows und entspannenden Übungen aus dem Faszienyoga. Ergänzend dazu schauen wir uns das dreidimensionale Bewegungskonzept der Spiraldynamik an, das gesunde und organische Bewegungen erklärbar und erfahrbar macht.

In Balance zwischen kreativem und spielerischen Bewegungen (Faszienyoga) und genauer Ausrichtung (Spiraldynamik) werden neue Erfahrungsräume geöffnet.

Termin: Samstag, der 21.09.2019

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Yoga Balance Studio

Leitung: Lisa Uhlig

Kosten: 40,-€ (35,-€ erm.)

Anmeldung und Info: uhlig.lisa@gmail.com

