



YOGA von Kopf bis Fuß

Samstag, 2. Feb 2019, 09:00 - 11:00 Uhr

Jeden 1. Samstag im Monat von 9.00 - 11.00 Uhr mit Schwerpunktthemen

Yogapraxis nach den Prinzipien der Spiraldynamik® - ein dreidimensionales anatomisches Bewegungskonzept - eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß.

In dieser Workshop Reihe richten wir unseren Fokus auf Körperregionen die vielleicht Probleme oder Schmerzen bereiten. Du erlernst Körperübungen (Asanas) anatomisch richtig auszuführen, welche du auch zu Hause anwenden kannst oder dadurch deine Yogapraxis verfeinerst. Durch die Schulung der Körperwahrnehmung werden dir deine Haltungs- und Bewegungsmuster leichter bewusst.

Termine und Schwerpunktthemen:

02.02.2019.....Kopf und Nacken

02.03.2019.....Schultern und Arme

06.04.2019.....Brustkorb

04.05.2019.....Rücken

05.10.2019.....Körpermitte

02.11.2019.....Becken und Hüfte

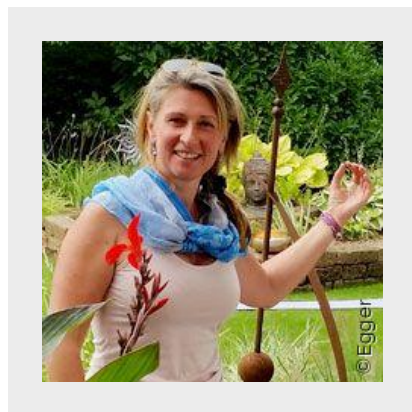
30.11.2019.....Fuß und Knie

Termine sind einzeln buchbar. Bei Buchung der gesamten Reihe ist ein Workshop gratis.

Anmeldung: (bis 26.01.2019) **Preis:**

Silvia Egger
silviaegger@a1.net
0664 / 45 41 509
www.eisenbergerhof.at

€ 30,-
€ 29,- für LeNa Mitglieder



Silvia Egger

