



UPSIDE DOWN Input

Mittwoch, 30. Juni 19.00 – 20.30 Uhr

In einem ca. 1.5- stündigen Workshop schauen wir, was du für die 4 klassischen Umkehrhaltungen im Yoga brauchst. Wie du sicher und systematisch die Welt auf den Kopf stellen kannst. Wir stärken unsere Mitte und Arme und nehmen unterstützend die Wand zur Hilfe.

Mit Spass und etwas Mut, tauchst du in diesen Freiraum nach oben ein. Ich bin sicher, eine der Umkehrhaltungen wird dich in deinem Alltag begleiten.

Du musst kein Profi werden, um Spass zu haben!!

Im Visier: Unterarmstand, Kopfstand, Handstand, Schulterstand

Lehrer: Steffi

Wo: Studio

Kosten: CHF 32.00

Teilnehmerzahl: ab 4 Teilnehmer

Anmeldung: bis 29. Juni an info@yogasu.ch

www.yogasu.ch

