

HERBST 2021

WORKSHOP

YOGASU

ARM & BEINSCHRAUBE

Freitag, 26. November 18.30 - 20.30 Uhr

Wie heisst es so schön: "erst die Knochen sortieren, dann kann der Geist folgen!"
Endlich im Baum nicht mehr wackeln oder im Seitstütz die Kraft nicht mehr zu verlieren.

Die richtige Stabilität und Kraftübertragung in den Armen und Beinen ist im Yoga essentiell, alles kommt aus der richtigen Verschraubung unseres Körpers. Erst mit der richtigen Stabilität im Körper kannst du tiefer in deine Yogapraxis eintauchen.

Kosten: CHF 45.00

ab 5 Teilnehmern

Lehrer: Steffi Schmidt

