



Aerial Yoga Workshop DU UND DAS TUCH - EIN PERFEKTES TEAM

MÖCHTEST DU

- Spass Faktor 1
- Neue Herausforderungen
- Dein inneres Kind wecken
- Ohne Belastung für Kopf und Nacken einfache Umkehrstellungen einnehmen
- Mit Leichtigkeit in Rückwärtsbeugen
- Spannungen abbauen
- Vom Tuch behütet und gehalten werden u.v.m. ?

DAZU BRAUCHST DU EIN BISSCHEN MUT, KÖRPERSPANNUNG, BALANCE, SPASS UND NEUGIERDE, DIESES BESONDERE YOGA KENNENZULERNEN ☺☺☺

WIRKUNGEN

- Entlastung der ganzen Wirbelsäule (Bandscheiben)
- Förderung von Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit
- Dehnung und Mobilisation der Gelenke
- Anregung von Stoffwechsel und Verdauung
- Anregung der Schilddrüsenfunktionen
- Kräftigung von Muskeln an Armen, Beinen Rücken, Bauch und Schultern u.v.m.

am Samstag, 4. Februar, 9.00 Uhr – 11.00 Uhr

Es hat Platz für 8 Teilnehmer/innen.

Bei mehr Anmeldungen findet ein 2. Kurs (mind. 5 Teilnehmer/innen) gleich im Anschluss von 11.30 Uhr bis 13.30 Uhr statt.

Kosten für FamilienRatsmitglieder: Fr. 20 (Nichtmitglieder bezahlen Fr. 35)

Anmeldungen ab sofort bei:

Tajana Adank 079/205 18 31 oder tajana@adank.ch

Mattastrasse 6, 1. Stock

www.sunnegruess.ch

Viel Spass beim Fliegen

Namaste Tajana

