

Workshop

Yoga und Beckenboden – Die Mitte erspüren

mit Gunda Dirks - Yogalehrerin BDY/EYU

Der Workshop beinhaltet die Bewusstwerdung, Entspannung und Stärkung des Beckenbodens, was Frauen und Männer gleichermaßen zu einem positiveren Lebensgefühl verhelfen kann.

Mit mehr Bewusstsein und Flexibilität (Entspannung und Kraft!) im Beckenboden findest du zu einer besseren Auf- und Ausrichtung des ganzen Körpers.

Durch die Beckenbodenarbeit bekommst du ein tieferes Verständnis für den Wurzelverschluss *Mula Bandha*.

In vielen Yoga- Haltungen führt der Einsatz des Beckenbodens zu einer zentrierten und gesünderen Ausrichtung.



Termin: Freitag, 24. Mai 2019
Uhrzeit: 16 – 20 Uhr – Pause mit Snack
Ort: Yogaschule Werder, Luise-Jahn-Str. 6 a
14542 Werder Havel/ OT Glindow
Kosten: 45. - (Frühbucherpreis 39.- Anmeldung bis 23.04.19)
Anmeldung: gundabolle@gmx.e oder direkt in der Yogaschule