

Workshop

Alles über herzöffnende Rückbeugen

mit Annette Franke - Yogalehrerin BDY/EYU – Anusara®Elements

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, super flexibel oder vermeintlich unbeweglich. Rückbeugen fallen manchen Körpern leicht, während sie für andere herausfordernd sind.

In diesem Workshop erlernst du die Grundlagen für eine sichere Rückbeugenpraxis und Techniken, um diese zu erweitern und zu vertiefen.

Mit Ruhe und Zeit Rückbeugen zu erkunden und darin zu atmen kann eine ganz neue Dimension ins Üben bringen und innere Weite kreieren. Entdecke die Freude sowohl an der Funktionalität und Technik, als auch am energetischen/emotionalen Aspekt der „Herzöffner“.

Termin: Samstag, 18. Mai 2019
Uhrzeit: 11 – 15 Uhr – Mittagspause mit Snack
Ort: Yogaschule Werder, Luise-Jahn-Str. 6 a
14542 Werder Havel/ OT Glindow
Kosten: 45.-€ - (Frühbucherpreis 39.-€ - Anmeldung bis 26.04.19)
Anmeldung: bitte per mail