



AUS DER MITTE



Yoga Workshops Samstag, 27. Januar 2018

Einzeln oder im Doppelpack:

09.30 - 12.00: Beckenboden
13.00 - 15.30: Faszien

09.30 – 12.00 Uhr: Der Beckenboden – so wichtig!

Im Theorieteil dieses Workshops erfährst Du Interessantes zum Tabuthema Beckenboden – diesem wichtigen Muskelteppich. Im praktischen Yoga Teil lernst Du Deinen Beckenboden (Mula Bandha und Uddiyana Bandha) einzusetzen und ihn dadurch besser wahrzunehmen und zu stärken, um vielen Beschwerden wie zum Beispiel Blasenschwäche, Inkontinenz und Organsenkung vorzubeugen.

13.00 – 15.30 Uhr: Faszinierende Faszien – die Alleskönnerinnen !

Am Samstag Nachmittag gibt Brigitte einen Einblick in die neusten Erkenntnisse aus der Faszien-Forschung . Ziel des Workshops ist es, ein neues Bewusstsein für dieses faszinierende Gewebe – ein einzigartiges Wahrnehmungsorgan – zu erlangen. Um Verspannungsschmerzen, Bewegungssteifheit, erhöhte Müdigkeit, Cellulite, Muskelschwäche und Entzündungen langfristig entgegen zu wirken, gibt es nichts Besseres als Deine Faszien zu hegen und zu pflegen.

Im praktischen Teil lernen wir, unsere Faszien (Bindegewebe) spezifisch mit verschiedenen Hilfsmitteln zu trainieren und verbinden die neuen Erkenntnisse mit einem saftigen Yoga Flow.

Ort: Aus der Mitte Yoga, Albisriederstrasse 392A, 8047 Zürich
Preis: einzeln (CHF 75) oder zusammen (CHF 140)

Bitte anmelden bis spätestens 5 Tage vor Workshop bei:
info@ausdermitte.ch / 076 370 92 25