



# YOGA von Kopf bis Fuß

Samstag, 2. Mär 2019, 09:00 - 11:00 Uhr

**Jeden 1. Samstag im Monat von 9.00 - 11.00 Uhr mit Schwerpunktthemen**

Yogapraxis nach den Prinzipien der Spiraldynamik® - ein dreidimensionales anatomisches Bewegungskonzept - eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß.

In dieser Workshop Reihe richten wir unseren Fokus auf Körperregionen die vielleicht Probleme oder Schmerzen bereiten. Du erlernst Körperübungen (Asanas) anatomisch richtig auszuführen, welche du auch zu Hause anwenden kannst oder dadurch deine Yogapraxis verfeinerst. Durch die Schulung der Körperwahrnehmung werden dir deine Haltungs- und Bewegungsmuster leichter bewusst.

## Termine und Schwerpunktthemen:

02.02.2019.....Kopf und Nacken

02.03.2019.....Schultern und Arme

06.04.2019.....Brustkorb

04.05.2019.....Rücken

05.10.2019.....Körpermitte

02.11.2019.....Becken und Hüfte

30.11.2019.....Fuß und Knie

Termine sind einzeln buchbar. Bei Buchung der gesamten Reihe ist ein Workshop gratis.



Silvia Egger

**Anmeldung:** (bis 23.02.2019) **Preis:**

Silvia Egger  
office@deinkoerperklang.at  
0664 / 45 41 509  
www.eisenbergerhof.at

€ 30,-  
€ 29,- für LeNa Mitglieder



Zentrum für ganzheitliche Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

