

Yoga-Workshop

Verspannungen lösen im Schulter-Nacken-Bereich



Der Schulter-Nacken-Bereich ist ganz besonders anfällig für Verspannungen und unangenehme Gefühle. Durch langes Sitzen und einseitige Tätigkeiten am Schreibtisch werden die Schultern nach vorne und oben gezogen, der Rücken ist rund. Schmerzen an Schulter und Nacken entstehen und werden bei Fehl- oder Überbelastungen chronisch. Dieser Workshop kann helfen, die Harmonie von Schulter und Nacken wieder herzustellen und Verspannungen sowie Schmerzen vorzubeugen.

An diesem Tag gibt es effektive Hilfe um Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich bewusst zu machen und mit sanften, genau abgestimmten Yogaübungen den Körper gezielt zu bewegen. Nur wenn wir ein tiefes Verständnis des Körpers entwickeln, können wir uns auch individuell richtig korrigieren und in den einzelnen Positionen gesund ausrichten.

In einem Mix aus Meditation, Atem- und Körperarbeit wird dieser Workshop sowohl Yoga-Anfänger, Fortgeschrittene, als auch bereits erfahrene Yogalehrer/Innen begeistern können. Freuen Sie sich auf einen Auszeittag für Geist, Seele und Körper!



- Wann:** Samstag, 09.06.2018 von 10 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr
- Kosten:** 85 Euro pro Person; Selbstversorgung in der Mittagspause
- Wo:** Burg Mael, im Feldenkreisraum, Preschlinallee 25, 51570 Windeck – Mael
- Leitung:** Dipl. Päd. Anke Rebetje, Yogalehrerin GGF und BDY/ EYU

Anmeldungen: fu-om-yoga, 0201 - 615 33 93 / 0160 – 977 36 335
oder E-mail: info@fu-om.de (ist einfacher für mich, wenn es geht);
Anmeldeschluss 31.05.2018

www.fu-om-yoga.de