

YOGA

(n) meets Mobility

**Ein Wochenende rund um das „Wunderwerk Mensch“
25. und 26.10.2024**

Den Bauplan unseres Körpers im Groben zu verstehen, hilft, ihn klüger und effizienter zu (be)nützen – im Alltag, beim Yoga, beim Sport.

Welche Übungen unterstützen die Gelenkgesundheit, wie schaffen wir mehr Platz im Gelenk und wie verbessern wir unsere Körperkontrolle, unser Körpergefühl?

Mobility übt Flexibilität und Kraft gleichzeitig und kann unserer Yogapraxis eine neue, tiefere Dimension hinzufügen.

Vanessa bringt 25 Jahre Erfahrung als Physiotherapeutin mit, ist Physiopädagogin der Spiraldynamik, Yogalehrerin, FRC Mobility Specialist und ganzheitlicher Gesundheitscoach.

Der Workshop besteht aus Übungen, Verfeinerungen deiner Asanapraxis und Vanessa gibt wertvolle Tipps und Tricks. Ganz wichtig - Lachen kommt nicht zu kurz!

Anmeldung:

martinatanzer@gmx.at,
Tel: 0699/10967464

Frühbucher bis 1.9.24: € 150,-
danach € 175,-

Freitag 25.10.

15 bis 19 Uhr

Samstag 26.10.

10 bis 12.30 Uhr und
14 bis 16.30 Uhr



Wo?

Gemeindeamt Dietach,
Kirchenplatz 6, 4407

Vanessa Park Pancheri

