



Frühling bewegt

Im Zentrum der aktuellen dreiteiligen Yoga Serie steht die achtsame und körpergerechte Ausführung von Yoga Haltungen. Indem wir unseren natürlichen Bauplan entdecken, eröffnen sich individuelle Räume und wir erfahren uns frühlings-frisch und neu.

Im ersten Special vom 22. März konzentrieren wir uns auf das Becken und die Beinachse und setzen diese neue Erfahrung in Stehhaltungen um.

Im zweiten Special vom 29. März gelangen wir zur natürlichen Länge und Aufrichtung unserer Wirbelsäule, damit wir die unterschiedlichen Drehhaltungen achtsam praktizieren.

Im dritten Special vom 5. April arbeiten wir an den hinderlichen Verkürzungen unserer Sehnen und Muskeln, um danach achtsam und fokussiert in Vorbeugen einzutauchen.

Sei neugierig und mach mit – lass dich überraschen. Ich freue mich auf dich!

Barbara Schütz

Barbara Schütz

Jeweils Freitag,
22./29.März / 5. April 2019
19.30–21.30 Uhr

Im Raum Bodywerk,
Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten

1 Abend Fr. 60.- / alle 3 Abende Fr. 150.-

Anmeldung:
Tel. 079 258 03 20
info@spandayoga.ch