



MARE
ENERGY & BALANCE

ENERGY & BALANCE – Workshop

Samstag, 13. November 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Therapeutische Ausrichtung

Die biomechanischen und physiotherapeutischen Ausrichtungsprinzipien verändern deine Asanapraxis, indem sie auf die häufigsten Haltungsfehlstellungen aufmerksam machen.

Zum einen wird gelehrt, wie ihr effektiver üben und maximalen Nutzen aus den Haltungen ziehen könnt.

Zum anderen, wie ihr Beschwerden und Schmerzen reduzieren und sanft und sicher dehnen könnt, um eine Praxis zu schaffen, die langfristig nachhaltig ist.

Sowohl für Anfänger als auch für alle Interessierten, Yogapraktiker und Yogalehrer geeignet, die an einer physiotherapeutischen Herangehensweise im Yoga interessiert sind und die Grundlagen einer guten Ausrichtung erlernen möchten.

Alle Ausrichtungsprinzipien basieren auf modernen physiotherapeutischen und osteopathischen Ansätzen.

Auf eine erkenntnisreiche Zeit freut sich
Gast-Lehrerin **Miriam Moeller**.

Die Teilnahme am Workshop ist für Mitglieder kostenlos,
Gäste zahlen 25,00 Euro
Anmeldung über die Mare-APP.

Yoga • Pilates • Tai Chi • Qi Gong

