

Workshop

Asana Intensiv Meditativ

Sonnengrußvariationen & Armbalancen

- ▶ am Samstag den 24.02.2018
- ▶ von 10 bis 13 Uhr
- ▶ im Lotuserz – Yoga- und Meditationszentrum, Stuttgart-Degerloch

Abwechslungsreiche, fließende, effektive kräftigende und weit-dehnende Sonnengrußvariationen für Deine innere Sonne, Deine Vitalität, Autorität, Strahlkraft und Freude

+

Armbalancen speziell für Core- und Brustmuskulatur, Arm- und Schulterkraft; mit zahlreichen Vorübungen, die Dir das Herangehen gerade an fordernde Haltungen stark erleichtern. Dazu Gleichgewichtstraining und das entwickeln von Handlungsstärke

=

(Deine) Mitte

Leitung des Workshops & Anmeldung

Joerg Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@mailbox.org.

Für weitere Informationen zum Lotuserz – Yoga- und Meditationszentrum wende Dich bitte an Christina Plate vom Lotuserz per ✉ an info@lotuserz.de oder ☎ 0711 9072 1791.

