



Workshop

Faszientraining

Schwerpunkt Rücken-, Schultern- & Nackenentspannung

- ▶ am **27.10.2019** von 14:00 bis 17:45 Uhr
- ▶ Investition / Ausgleich: Fr. 89,-
- ▶ im Zentrum beim Kreisel (www.zentrum-beim-kreisel.ch)

Wir kombinieren ...

- ▶ passive Elemente aus dem Hatha Yoga
- ▶ westliche Gesundheits- und Sportwissenschaft und
- ▶ traditionelle chinesischen Medizin (TCM) und
- ▶ effektives Faszientraining

... um Verspannungen primär in Rücken-, Schulter- und Nackenbereich nachhaltig aufzulösen – und künftigen Verspannungen dieser Art vorzubeugen.

Entlastung und Tiefenentspannung, Leistungssteigerung auf sanfte Weise – und eine gute Figur!

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Sabrina im Center vor Ort oder per ✉ an sabrina@yogaambodensee.ch.

Joerg A. Wingen, **Leitung** des Workshops, ist unter anderem Yogatherapeut, internationaler Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge sowie Aus- und Weiterbilder für verschiedene Institutionen im Yoga seit 2013. Er gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn findest Du online unter SILENTFLOW.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

