

Workshop

Faszientraining

mit Faszienrolle, Redondoball & Yin Yoga

WANN? **18:00 bis 21:00 Uhr** am Freitag, den 25. Mai 2018

WIE VIEL? **CHF 80.-**

WO? **Tanja's Yogaloft, St. Gallen**

Sinnvolles Faszientraining...

- ▶ auf allen Ebenen: körperlich, emotional und geistig
- ▶ mit allen Trainingsarten: Beleben, Dehnen, Federn und Spüren.
- ▶ einfach und alltagstauglich, individuell passend, transportiert mit Herz, Humor und inhaltlicher Tiefe
- ▶ klassisch mit Faszienrollen und diversen -bällen; vor allem auch mit dem Redondoball, der das Ausrollen von faszialem Gewebe besonders gefässschonend macht und sich der Faszienform mit optimal-angemessenen Druck anpassen kann.

Fließende Bewegung und Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung und Entspannung, oft auf Tiefenmuskulaturebene, eingebettet in einer tiefen Form der Körperwahrnehmung.

Faszienbälle und -rollen sind im Studio vorhanden.

Workshopleitung

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.

Anmeldung

Bei Tanja im Studio, online unter www.tanjas-yogaloft.ch bzw. via ✉ info@tanjas-yogaloft.ch

