

moUation Charity Event am Sa, 3.9.16

Tu was für dich und andere

Detoxyyoga - Yoga für Sportler - Yoga auf dem Stuhl - Yoga+Trance

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos. Wir bitten jedoch um Spenden für den Verein Let`s Go e.V. aus Wiesbaden. Er finanziert und unterstützt Projekte für krebserkrankte Frauen. Infos über den Verein unter www.lets-go-ev.org



Timetable:

10.00- 11.15 Yoga und Trance mit Patricia und Claudia

Patricia stellt eine 30 minütige Yoga/Akupunktursequenz vor welche von einer 45 minütigen Trance/ Entspannungseinheit mit Claudia abgerundet wird. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

11:45-12:45 Yoga auf dem Stuhl mit Gisela

Es muss nicht immer Kopfstand sein!! Eine Yogastunde auf und mit dem Stuhl. Gisela gibt viele Anregungen wie man auch im Businessalltag den Bürostuhl für effektive Übungen nutzen kann. Auch bei körperlichen Einschränkungen sind die vorgestellten Übungen gut umsetzbar.

13:15- 14:30 Yoga für Sportler mit Gisela

Für fitte Teilnehmer, die immer schon mal Yoga kennen lernen möchten in sportlicher Ausprägung. Es darf geschwitzt werden!!

15:00-16:00 Detoxyyoga, Vortrag und Praxis mit Henrike

Henrike ist Jivamukti-Yogalehrerin und Ernährungsberaterin und wird uns in einem kurzen Vortrag Ernährungstipps geben bei Rheuma, Arthrose und anderen gängigen Volkskrankheiten. In der anschließenden Yogastunde greift sie das Thema auf und stellt spezielle Yoga und Atemübungen zur Reinigung und Entgiftung vor.

16:15-.....??? Wir mixen leckere Smoothies

Henrike zeigt uns wie man ganz einfach leckere und gesunde Smoothies herstellt.

*Vegane Snacks zur Stärkung
halten wir bereit.*

Anmeldungen für die einzelnen Kursangebote bitte ausschließlich per Mail an info@moivation-idstein.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.