

Herz über Kopf FeetUp® Trainer Workshop

Suchst Du nach einem Weg, Deine Yogapraxis um Asanas zu erweitern, an die Du Dich bisher noch nicht herangetraut hast, oder Deine Yogaübungen zu vertiefen und/oder abzuwandeln? Dann bietet Dir der FeetUp® Trainer ungeahnte und vielseitige Möglichkeiten!

Dieses Yogahilfsmittel kann Dich sowohl bei stehenden, sitzenden oder liegenden Asanas unterstützen und Deine Welt ganz mühelos Kopf stehen lassen. Kopfstand und Co. werden durch dieses Hilfsmittel ganz sicher und einfach ausführbar.

In diesem Workshop werden wir uns mit Partnerübungen und durch eine Yogapraxis auf und mit dem FeetUp® Trainer auf Balance- und Umkehrhaltungen vorbereiten.

Ganz spielerisch kannst Du Dich mit dem FeetUp® vertraut machen und Dich an immer anspruchsvollere Übungen heranwagen.

Der Workshop ist für Anfänger geeignet, die schon ein bisschen Yoga-Erfahrung mitbringen.

Falls Du Fragen hast, kontaktiere mich gerne per E-Mail:
andrea@yogaschmiede.de.

Let's play! :-)

Leitung: Andrea Henschel (AYA 500, zertifizierte FeetUp® Trainerin)

Wann?: 29.12.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Wo?: Movation, Black-und Decker Str. 17b, 65510 Idstein

**Kosten: 35,00€, wenn Du Deinen eigenen FeetUp mitbringst,
ansonsten 40,00€**

Anmeldung unter: info@movation-idstein.de



Bitte melde Dich bis spätestens 22.12.2024 an.