



movation

Yoga • Rücken • Fitness

Movation in Idstein

Workshop : „gelöster Nacken, entspannte Schultern“

Inhalt: mit Hilfe des Redondo und Igelballs werden wir gezielt die Halswirbelsäule, den Nacken und Schultergürtel dehnen und entspannen.

Einzelne Haltungen aus dem Yoga werden vorgestellt, ebenso wie Übungen aus der funktionellen Nackenschule.

Wir beenden den Workshop mit einer ½ stündigen Entspannungseinheit Yoga Nidra.

An diesem Workshop kann jeder teilnehmen, denn es werden keine Yogakenntnisse vorausgesetzt.

Ich freue mich auf euch!

Eure Gisela