



Die elf Schlüssel zum effizienten Ganzkörpertraining

Geeignet für:

- Alle Level, alle Altersgruppen
- Hobby-, Breiten- und Ausdauersportler
- Ungeübte, „Büromenschen“ und Yogis

Wofür?

- Aktivierung, Kräftigung und Dehnung vieler, häufig auch vernachlässigter Muskeln und Körperregionen
- „Aufschlüsselung“ des gesamten Körpers
- Auflösung von Verkürzungen

Wie?

- Mit Körperübungen, die auch in der Yogatherapie zum Einsatz kommen.
- Mit Hilfsmitteln wie Gurt, Block, Igelball und Wand
- Auf Basis der exakten Ausrichtungsprinzipien des Anusara-Yoga unter Anleitung eines zertifizierten Lehrers
- Individuell – aufbauend auf dem eigenen, aktuellen Level

Der Lehrer:



Christian Langenstein

Wann und wo?

- Mittwochs ab 10. 7. 2019
- 18:30 bis 20:00 Uhr
- 6 + 1 Einheiten (Sommerbonus!!!)
- Teilnahmegebühr: 47 €
- TV Mitglieder 22 €
- Bei mind. 10 Teilnehmern
- Anmeldung bei Inge Sauer
- Turnverein.laufach@t-online.de

Hintergrund

- Die „Schlüssel“ habe ich während meiner Ausbildung zum Anusara Yogalehrer kennen und schätzen gelernt.
- Aufgrund ihrer ganzheitlichen Wirkung haben diese mittlerweile einen festen Platz in meinem Alltag gefunden.

Im sechsstündigen Kurs werden alle elf Schlüssel vermittelt. Ich freue mich auf euch!

Christian Langenstein; 0172 9604298; www.elfschluessel.de