



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

Die Lehrer:



Christian Langenstein und Annette Wolf.

Wann und wo?

- Am Sonntag, 27.10.2019
- 10:00 bis 13:00 Uhr
- Teilnahmegebühr: 39 €
- Mitglieder 35 €
- Bei mind. 6 Teilnehmern
- www.yoga-freiraum-alzenau.de

Hintergrund

- Die „Schlüssel“ haben wir während unserer Ausbildung zum Anusara Yogalehrer kennen und schätzen gelernt.
- Aufgrund ihrer ganzheitlichen Wirkung haben diese mittlerweile einen festen Platz im Alltag gefunden.

Alle Schlüssel werden ausführlich erklärt und dann gemeinsam geübt. Wir freuen uns auf euch!

Christian Langenstein, www.elfschluessel.de | Annette Wolf, www.yoga-shiatsu-wetterau.de