

Yoga-Auszeit

am Sonntag, den 11.11.2018
von 14:30 - 17:30 Uhr
Gleich-Gewicht



- Wann wir im Gleich-Gewicht sind, spüren wir eigentlich häufig immer erst, wenn eine Dysbalance sich ankündigt: muskulär, im Skelett, im Atmen, gedanklich.....
- Im Yoga können wir spielerisch und auch mit Konzentration neue Erfahrungen mit unserem Gleichgewicht machen.
- Ebenso erfahren wir, wie anpassungsfähig unser Körper ist, sich einem Ungleichgewicht zu stellen, es zu kompensieren o d e r
- Wie kunstvoll wir aus Dysbalancen wieder in die Balance gelangen können.
- Dabei unterstützen, die passende Bewegung, der Atem und die Ausrichtung.
- **Veranstaltungsort:** Fritz-Reuter-Straße 10, Wiesbaden
- **Leitung und Anmeldung:**

Nikola Knorr: 0611 – 20 565 56 kontakt@nikola-knorr.de

Die schriftliche o d e r auch mündliche Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen kostenfrei bitte bis spätestens 2 Werktage vorher. Danach muss ich - für mich zur Planungssicherheit- den Betrag bitte annehmen. Vielen Dank für das Verständnis!

- **Kosten:** 37,50€ vor Ort gern passend zu entrichten.