

Yoga Workshop

Die Füße unser Fundament

Samstag, den 22.6.2024

Die Füße tragen uns durch unser Leben und schenken uns Stabilität und Erdung. Aus anatomischer Sicht sind Füße sehr komplex und hoch interessant. Faszien Verbindungen reichen von den Füßen über die Körperrückseite bis zum Kopf. Über die Fußreflexzonen an der Sohle bestehen Verbindungen zu den Organen und Körperteilen. Fehlstellungen der Füße können unsere Knie, Hüften und Wirbelsäule beeinflussen. Wir praktizieren an diesem Nachmittag Yoga mit Übungen für die Füße, sprechen über die Anatomie und Fehlstellungen der Füße und bringen mehr Bewusstheit, Beweglichkeit und Lebendigkeit in diese. Für diesen Yoga Nachmittag sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ich freue mich auf Dich!

Kursleitung: Ulrike Vogel

14.30 - 17.00 Uhr Kosten: 45.- € bitte anmelden!