

YOGAWORKSHOP MIT KLANG

Rückbeugen & Drehhaltungen

mit Sandra Bicker

am 18. März 2018 von 11.00 – 14.00 Uhr

im Yoga & Bewegung in Heidelberg

Achtsame Rückbeugen und Drehhaltungen für Flexibilität in den Schultern, im Rücken und in den Hüften. Rückbeugen dehnen die gesamte Körpervorderseite und ermöglichen so unter anderem eine tiefe Atmung. Drehungen mobilisieren die Wirbelsäule und können Verspannungen lösen.

Gerne unterstütze ich ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas auch mit eigenem Gesang und Harmoniumbegleitung.

Weitere Infos und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt 40 Euro. Anmeldungen bitte schriftlich an Sandra Bicker.

Ort: Yoga & Bewegung, Burgstr. 61, 69121 Heidelberg (Handschuhsheim), www.yoga-bewegung.de

Sandra Bicker

Yogalehrerin (BYV)

0151 253 944 30

sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com