Stretch & Relax – Auftakt zum neuen Kursus

Leidest du auch immer wieder unter Verspannungen und Schmerzen, insbesondere im Rücken, Schulter-, Nackenbereich oder den Gelenken?

Kannst du abends manchmal nicht abschalten? Wird Dir manchmal alles zu viel?

Dann ist dieser Workshop genau richtig. Er ist zudem die perfekte Ergänzung für Hobby-Sportler (besonders Ausdauersportler) und für Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen.

Es geht weniger um Kräftigung, sondern mehr um Lockerung, Mobilisierung, Dehnung und Regeneration. Ein Kurs, um Verspannung zu lösen, beweglicher zu werden und sich einfach wohl zu fühlen. Das Hauptaugenmerk liegt auf tiefen Dehnungen, die länger gehalten werden, optimal zur Muskelregeneration. Die Verbindung von Bewegung und bewusster Atmung und die abschließenden Entspannungsübungen führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Für alle geeignet. Ein sanfter Einstieg, um den Körper beweglicher zu machen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Sonntag, 27. Oktober, 14 bis 15:30 Uhr, mit Britta

Bitte tragt euch in die Anmeldeliste am Counter ein. Teilnehmer mind. 8