



Yoga- Workshop

Stehen wie ein Baum!

Gabriele Kiesel
30. Oktober 2021, 10:00 - 13:00 Uhr
digital - online
DJK´ler 20 €, Externe 35 €
maximal 8 Teilnehmer

Wie die Natur so versuchen auch wir standhaft die veränderten Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Dazu bedarf es einer stabilen Basis, eines starken, beweglichen Rückens und einer Muskulatur, mit deren Hilfe eine aufrechte Haltung mühelos möglich ist.

Wir erkunden und bewegen Füße, Beine und Wirbelsäule, erforschen, wie wir in Standhaltungen aufrecht und stabil, im Gleichgewicht und gleichzeitig entspannt sein können. Wir untersuchen, wo im Körper Stabilität und wo Beweglichkeit angebracht ist. Wir stärken uns den Rücken, entspannen, kommen uns näher, kommen zur Ruhe.

DJK Sportverband DV Aachen e.V.
Eupener Str. 136a
52066 Aachen
0241/41353-17
anmeldung@djk-dv-aachen.de
www.djk-dv-aachen.de



Wird mit 4 Lerneinheiten
als Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz in der DJK
anerkannt!