

NEU! Intensivworkshop im Februar



Wir üben in einer kleinen Gruppe von 3-5 Leuten. Das Üben und die Kontrolle durch mich als Trainer sind aufgrund der kleinen Gruppengröße sehr intensiv und individuell angepasst. Alle Stunden sind sehr gut für Anfänger, da wir mit den Geräten Übungen leichter oder überhaupt möglich machen können. Für Fortgeschrittene oder alle, die sich noch mehr fordern wollen, können die Übungen anspruchsvoller gestaltet werden. Es ist kein fortlaufender Kurs, sondern wie beim Workshop sind einzelne Stunden buchbar.

Yoga-Intensiv mit Yogaräder und Yogabolster

Freitag, 6.2.26 von 14.00-15.00 Uhr

Freitag, 13.2.26 von 14.00 – 15.00 Uhr

Wir erreichen eine tiefere Herzöffnung, Mobilisieren die Brustwirbelsäule, Verbessern Flexibilität & Balance, tiefere Dehnungen sind möglich, Stärkung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Stabilität des Körpers, Lösen von Verspannungen, Förderung der Durchblutung, Stärkung vor allem vom Rumpf, Schultern und Rücken, Lockerung verspannter Muskeln (Wirkung wie beim Faszientraining, ohne schmerhaftes Rollen. Bei Wunsch plus Entlastungshaltungen und Abschlussentspannung.



Wo: VfB Hermsdorf Vereinshalle, Am Ried 1, Berlin-Hermsdorf

Kosten: 3 = 20 € pro Person; 4 = 15 € pro Person; 5 = 12 € pro Person

Erforderliche und verbindliche Anmeldung:

gitta-listing@t-online.de oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559

Für die Teilnahme muss man kein Mitglied im Verein sein!