



**Samstag 02.09.2017**  
**Laufen trifft Yoga**  
**10:00-16:00**

**Ein Workshop mit:**

Sandra Ahlers, Yogalehrerin

Kerstin Meyer, Bewegungstherapeutin, Lauftrainerin, Coach

**Inhalt:**

Wir klären folgende Fragen:

- Yoga und Laufen - wie passt das zusammen?
- Wie kann Laufen die Yogapraxis ergänzen?
- Wie kann ich durch Yoga gesünder & entspannter laufen?

Genießen Sie einen Tag in angenehmer Atmosphäre, mit vielen Praxiseinheiten sowie Theorie und wertvollen Tipps für Ihren Alltag. (u.a. Yogaübungen, Laufeinheiten, Lauftechnik, Anatomie, Fußtraining, Atemübungen, Entspannung)

**Für wen:**

Alle Yoga- und Laufanfänger sowie Fortgeschrittene sind gleichermaßen herzlich willkommen. (keine Vorerfahrung nötig)

**Wo:**

Praxis Parkallee, Parkallee 25, 28209 Bremen sowie im Bürgerpark

**Investition: 49,00€**

**Fragen und Anmeldung unter:**

Kerstin Meyer

[km@bewegungscoachbremen.de](mailto:km@bewegungscoachbremen.de)

[www.bewegungscoachbremen.de](http://www.bewegungscoachbremen.de)

0151-256 699 53

Sandra Ahlers

[sandraahlers@gmx.net](mailto:sandraahlers@gmx.net)

0175-789 10 12

04251-67 23 07