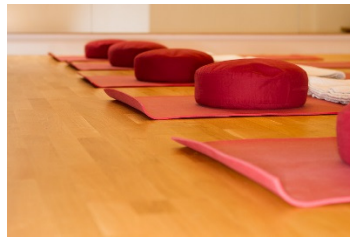


Laufen trifft Yoga ... eine perfekte Kombination

Yoga und Laufen- wie passt das zusammen?

In dem **Workshop** klären wir diese und andere Fragen.

- Wie kann Laufen meine Yogapraxis ergänzen?
- Wie kann ich durch Yoga gesünder & entspannter laufen?



Sa. 14. April 2018 von 9:00 - 14:30 Uhr

Sie erwartet ein Tag mit vielen Praxiseinheiten sowie Theorie (**u.a. Yogaübungen, Lauftechnik, Fußtraining, Atemübungen, Entspannung**) und wertvollen Tipps für Ihren Bewegungsalltag.

Für wen:

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit erste Erfahrungen im Laufen und/oder Yoga zu sammeln. Bereits Erfahrene profitieren von der Kombination beider Bewegungsformen und können ihre Kenntnisse erweitern. **Es ist keine Vorerfahrung nötig.**

Ort:

Der Workshop findet in den Räumen des schönen Eulenhof Hackemann in Mellinghausen statt. Für kurze Lafeinheiten (je nach Lauferfahrung) gehen wir nach draußen.

Investition: 49,00 €

Informationen und Anmeldung bei:

Kerstin Meyer
Bewegungstherapeutin, Lauftrainerin, Coach
km@bewegungscoachbremen.de
www.bewegungscoachbremen.de
0151-256 699 53

Sandra Ahlers
Yogalehrerin
sandraahlers@gmx.net
0175 - 789 10 12
04251 – 67 23 07