

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?



Dich erwartet ein Tag mit vielen Praxiseinheiten sowie ergänzender Theorie (**u.a. Yogaübungen, Lauftechniken, Fußtraining, Atemübungen, Entspannung**) und wertvollen Tipps für deinen Bewegungsalltag.

Wann:

Samstag 11. Mai 2019 von 9:00 - 14:30 Uhr

Für wen:

Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit erste Erfahrungen im Laufen und/oder Yoga zu sammeln. **Daher ist keine Vorerfahrung nötig.**

Bereits Erfahrene profitieren von der Kombination beider Bewegungsformen und können ihre Kenntnisse erweitern.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung im Unterrichten und eigener regelmäßiger Praxis können wir gezielt auf deine jeweiligen Bedürfnisse und Vorkenntnisse eingehen.

Ort:

Der Workshop findet in den schönen Räumen der **Praxis Parkallee in Bremen** statt. Für kurze Laufeinheiten (deiner Lauferfahrung angepasst) gehen wir in den Bürgerpark.

Investition: 55,00 €

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