

Vorbereitung auf den Kopfstand

Der Kopfstand ist eine herausfordernde Position – es braucht eine gute Selbstorganisation in der Schwerkraftachse und Möglichkeiten, sicher zu landen, wenn die Balance verlorengeht.

Wenn Sie das nötige Handwerkszeug dazu schrittweise lernen, behalten Sie die Kontrolle auf dem Weg und der Kopfstand ergibt sich, wenn es soweit ist, von selbst.

Sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erobern, macht jung und selbstbewusst.

am Samstag, 13. Mai von 10- 16 Uhr

im Netzwerk, Häberlstr.17, 80337 München

Kosten: € 80 / Anmeldung: tel. 089-22802464 info@herbstkrais.de

Vorbereitung auf den Kopfstand

Der Kopfstand ist eine herausfordernde Position – es braucht eine gute Selbstorganisation in der Schwerkraftachse und Möglichkeiten, sicher zu landen, wenn die Balance verlorengeht.

Wenn Sie das nötige Handwerkszeug dazu schrittweise lernen, behalten Sie die Kontrolle auf dem Weg und der Kopfstand ergibt sich, wenn es soweit ist, von selbst.

Sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erobern, macht jung und selbstbewusst.

am Samstag, 13. Mai von 10- 16 Uhr

im Netzwerk, Häberlstr.17, 80337 München

Kosten: € 80 / Anmeldung: tel. 089-22802464 info@herbstkrais.de