

Wellnesstag all inclusive zum Schnuppern mit Feldenkrais & Yoga

inklusive leichtem Mittagessen und
Saunagang

10:00 - 12:15 Uhr: Wir beginnen mit der Feldenkrais-Methode. Die Bewegungen, die wir mit gelenkter Aufmerksamkeit und spielerisch ausführen, helfen, die eigenen Möglichkeiten zu erweitern und Verspannungen können sich lösen. In der Vielfalt entsteht eine Leichtigkeit und eine wiedergewonnene Freiheit.

12:30 - 13:30 Uhr: leichtes Mittagsbüfett mit Suppe, Salat sowie Obst im vhs-Cafe

13:45 - 15:15 Uhr: geht es weiter mit Yoga, beginnend mit Atemmeditation. Die einzelnen Asanas (Haltungen) werden im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Die Muskulatur wird gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Abschließend Entspannung.

15:30 - 17:30 Uhr: mit Saunagängen beenden wir den Wellnesstag.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken, Tuch für die Sauna

12001 € 90,00

Ingo Herbst, Physiotherapeut & Feldenkraislehrer
Yogesh Rao, Yogalehrer
am Samstag, 20.01.2018, 10.00 - 17.30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum, UG