

Morgenroutine

NEU! dienstags von 8.30 bis 9.30 Uhr

Dieser Kurs soll Mann und Frau, jung und alt, Schwangere, gestresste Mamis, Beginner als auch Fortgeschrittene ansprechen, die morgens entspannt in den Tag starten möchten.

Sanftes bewegen, mobilisieren, Atemübungen, Drehungen, Dehnungen und Bewegungen aus dem Yoga und der Pilatesmethode, verhelfen zu einem perfekten Start.

BurnOut, Rückenschmerzen, Magenprobleme, Herz-Kreislaufstörungen sind häufig Schlagwörter, die auf Rezepten stehen und in den Medien zu hören sind. Medikamente lindern höchstens Symptome!

Gefragt ist jeder Einzelne, etwas für sich, seinen Körper und mentalen Zustand zu tun. Ankommen im Hier & Jetzt, sich spüren.... Yoga mit der zugrundeliegenden Philosophie sind einer der Lösungswege, um zu sich selbst zu finden.

vor Ort im ACARA oder online - Teilnahme möglich

Veranstaltungsort: ACARA, Badstr. 25, Schnaittach

