

Bewegungs- und Haltungstraining

Durch Beobachtung und Wahrnehmung des eigenen Körpers und seines Verhaltens kann sich die Körperhaltung nachhaltig verändern. Mit Vorstellungsbildern, gezielten Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen wird in dieser Stunde der Körper trainiert und das Körperbewusstsein geschärft.

Eine gesunde Körperhaltung steigert das Selbstbewusstsein im Alltag, unterstützt das Wohlbefinden und steigert die Flexibilität.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperstunde für NeueinsteigerInnen ist kostenlos.

Derendingen

Mittwoch 18.30 – 19.30

Preis CHF 22.- / 60 min

simply yoga

Emmenhofstrasse 4

4552 Derendingen

Zusätzliche Informationen und Anmeldung zu diesem Kurs sowie zu weiteren Kursen rund um Bewegung, Tanz und Gymnastik auf

variare.ch

Isabelle Späti
Andrea Thüler

