

Themen Workshops 2012 Samstags - Special 10:00 - 13:00 Uhr

21. Januar 2012

Schultern federleicht.
Arme kraftvoll und beweglich.

12. Mai 2012

Power-Yoga: Stabilität und Kraft aus der Tiefenmuskulatur. Körper und Geist im Gleichgewicht.

13. Oktober 2012

Kräftigung der tiefsten Muskeln.
Mit Ball und Band, Ballone und Schwungstange.

18. Februar 2012

Brustwirbelsäule:
Stark und geschmeidig. Aufrecht und leicht.

09. Juni 2012

Becken und Beckenboden:
Aufgerichtet mit einer kraftvollen Körpermitte.

10. November 2012

Starke Füße schweben!
Füße aufrichten und kräftigen, Bein- achse optimieren.

17. März 2012

Faceforming: Schlafende Muskeln wecken und vernetzen. Ausstrahlung und gute Laune durch Muskelaktivität.

14. Juli 2012

Bauch, Beine, Po:
Die besten Übungen, sicher, kraftvoll und effektiv.

08. Dezember 2012

Bauch und Rücken:
Das Dream-Team.

14. April 2012

Atmung: Mit Hilfe der Atmung sich aufrichten und dehnen, kraftvoll und beweglich werden.

15. September 2012

Dehnen und Beweglichkeit: Aus der Tiefe die Muskeln auseinanderdehnen und die Gelenke vom Druck befreien.

Nach Absprache

GO! Die Fliehkraft nutzen, mit aufgespannter Wirbelsäule und frei beweglichen Gelenken laufen.