

BenefitYoga®

Die stabile Mitte finden mit Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

31.10. - 1.11.26

Sa. 10 - 15 Uhr, So. 10 - 13 Uhr, SG: € 110,- (€ 95,- erm.)
gefördert von den gesetzlichen Kassen mit bis zu € 60,00

Dozentin: Wieslawa Kontetzki
BenefitYoga®-Lehrerin, -Therapeutin und Physiotherapeutin

Haben Bauch- und Beckenbodenmuskulatur eine gute Grundspannung bei gleichzeitiger Entspannungsfähigkeit fühlen wir uns kraftvoll, leicht und stabil aufgerichtet. Das Wochenendseminar bietet ein ganzheitliches, gezieltes BenefitYoga®-Programm, das die Wahrnehmung für diese Bereiche weckt und vertieft, sie belebt und stärkt. Es ist für Einsteiger und Geübte geeignet.

Über die körperlichen Wirkungen hinaus geht es auch darum, „in die Mitte zu kommen“, in sich zu ruhen und Zugang zur Kraft aus der eigenen Mitte zu finden.

www.wegdermitte.de • 036072 8200
Groner Str. 11 • 37073 Göttingen

