



MANYO
KÖRPER- & ENERGIEARBEIT

Füße, Knie, Beine

Samstag, 5. April 2020, 9.30 – 12.30 Uhr
Sheng Zhen Studio Graz
Andritzer Reichsstr. 42a, 8045 Graz
Preis: € 45,- bzw. € 42,- (MG Sheng Zhen Styria)

Wir versuchen Füße, Beine, Knie und auch das Becken anatomisch perfekt auszurichten, indem wir jene Muskeln stärken, die dazu notwendig, aber zu schwach sind und dehnen wiederum die Muskeln, die verkürzt sind und die eine gute, gesunde Haltung vom Becken abwärts verhindern.

Ganz besondere Aufmerksamkeit richten wir auf unsere Füße, die wir meist gut verpacken und verstecken. Heute nehmen wir sie in die Hand und verhelfen ihnen zu neuer Bewegung und neuer Ausrichtung!

Für Yoga- und Sheng Zhen-Praktizierende mit Erklärungen und Ergänzungen aus der TCM durch die Sheng Zhen-Lehrende **Alida Rudlof**.

ANMELDUNGEN und Info bei der Kursleitung:

Manuela Stangl Yogalehrerin und Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic



www.manyo.at oder 0664/257 1494 oder manuela@manyo.at

