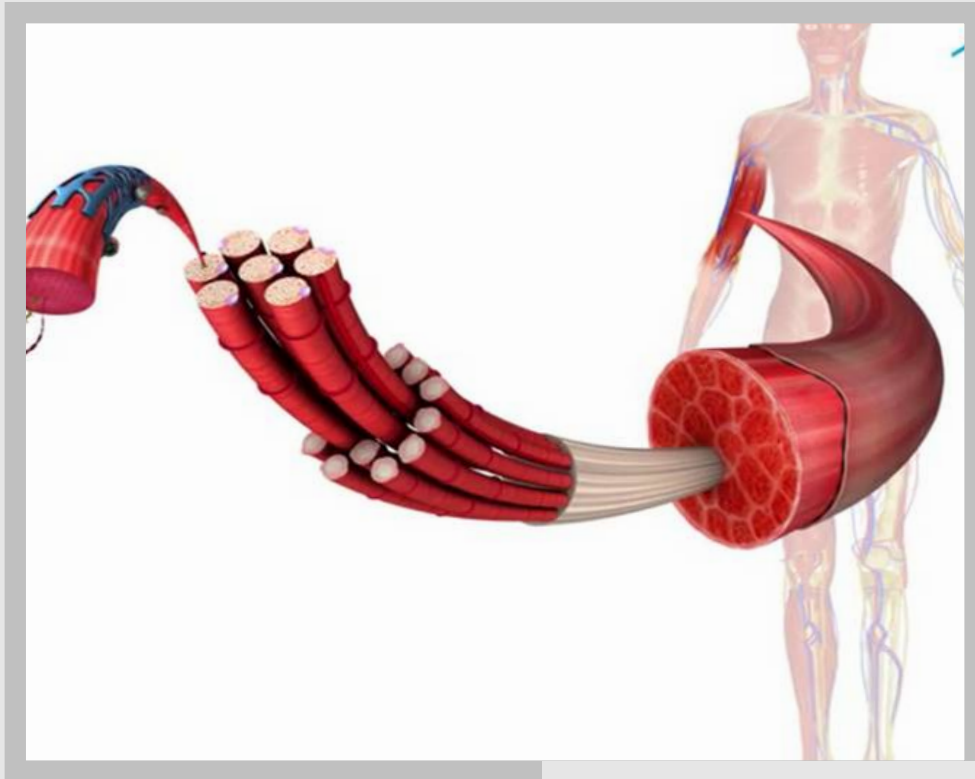


Yin Yoga & Faszientraining

Workshop 13. Oktober 2019



Joerg A. Wingen, Leitung des Workshops, ist unter anderem Yogatherapeut, internationaler Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge sowie Aus- und Weiterbilder für verschiedene Institutionen im Yoga seit 2013. Er gibt seine Begeisterung

hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter.

SiLENTFLOW.eu
yoga@silentflow.eu.



Anmeldung: Sabrina Das
sabrina@yogaambodensee.ch

Zeit: 14.00 - 17.45 Uhr

Beitrag: 90.- CHF

Schwerpunkt Bauch-, Schulter-, Nacken-, Kiefer- und Augenentspannung – und Klang!

Wir kombinieren ...

- passive Elemente aus dem Hatha Yoga
- westliche Gesundheits- und Sportwissenschaft und
- traditionelle chinesische Medizin (TCM)
- effektives Faszientraining

... um Verspannungen primär in Schulter-, Nacken-, Kiefer- und Augenbereich nachhaltig aufzulösen – und künftigen Verspannungen dieser Art vorzubeugen; flankierend auch durch Unterstützung zahlreicher Klangschalen!

Entlastung und Tiefenentspannung, Leistungssteigerung auf sanfte Weise – und eine gute Figur!



Zentrum-beim-Kreisel.ch, St. Gallerstrasse 34a, 9320 Arbon