

WORKSHOP:
YOGA, OSTEOPATHIE & MEHR

SELBST- WIRKSAM

starke Mitte • stabile
Wurzeln • freier Kopf

SONNTAG 4.10., 11 -18 Uhr
Praxis free-your-mind, Ulm-Söflingen



IM FOKUS:

Psoas & Hüfte,
starke Mitte,
Füße & Beinachsen,
Ischias & Co.,
Bauch und unterer Rücken,
tiefe Bauchatmung,
Bauchorgane,
Urvertrauen &
Souveränität,
Fülle & Freude
Element Erde (TCM)



WANN: SONNTAG 4.10.,
11 -18 Uhr (1 Std Pause)

WO: Praxis free-your-mind,
Ulm-Söflingen

INVESTITION: 99 € / 180 € für Zwei
(Yoga-Buddy-Rabatt)
10 % early bird (bis 1410.)

INKLUSIVE: Yogapraxis (Video)
zum weiterüben

!! maximal 9 Teilnehmer !!



ANMELDUNG: judith.zuber@lila.works - 0176 4570 2510

Körperwissen •
Körperbewusstsein •
Körperintelligenz

ANATOMIE

verstehen - spüren - umsetzen
für Bewegungsqualität
statt -quantität

HALTUNG & BEWEGUNG

von innen aufbauen
clever - leicht - individuell

Beobachten • Spüren • Erkennen

ALLES IST EINS

Zusammenhänge verstehen

Ursachen finden
statt Symptome bekämpfen

Atemwissen • Atembewusstsein • Atemintelligenz

Yi dao. Qi dao.

Wohin die Aufmerksamkeit geht, geht auch die Energie.

Die magischen Drei:

Atem - Fokus - Lebensenergie —

Lerne sie zu nutzen