

Betti`s Yin & Yang Faszien Yoga

Hallo ihr Lieben alle

Es ist wieder soweit – ich möchte Euch herzlich einladen

am Samstag, 28. September 2019

10h bis 13h

bei Yoga Béla Uster

Zu einem wunderbaren 3 stündigen Yoga & Faszien-Workout

bestehend aus:

Meditativ gehaltenen Yin-Asanas
muskelkräftigende Yang-Elemente aus dem Hatha Yoga
Faszien Stimulation mit der Faszien Rolle und tune-up Balls

**gezielt werden wir unseren Stoffwechsel ankurbeln, unser Chi zum
Fliesen bringen und unsere Meridiane aktivieren:**

**mittels gehaltener Yin-Asanas und unserer Atmung, werden wir
unseren Geist zur Ruhe bringen und unseren Körper bewusst
wahrnehmen - sanft unsere Faszien und unser Bindegewebe
dehnen und durch kräftigende Hatha-Elemente unsere Muskeln
stärken und Kraft aufbauen**

Vorkenntnisse sind nicht nötig – jede/r kann mitmachen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Matten und Hilfsmittel sind vorhanden

Anmeldung bitte über:

Yoga Béla – Weiherallee 5 – 8610 Uster – belapete@bluewin.ch

CHF 55,00 pP

Ich freue mich sehr auf Euch

Herzlichst Eure Betti