

全部

BODYART

DEEPWORK

Sonntag, 15.11.26 9:00 - 10:00 Uhr

Grundschule Perwenitz Sporthalle, Turmstraße 114621 Schönwalde

Teilnahme: 15,00 €



Stell dir vor, du betrittst einen Raum, in dem die Grenzen zwischen Körper, Geist und Seele verschwinden, wo jede Bewegung, jeder Atemzug eine Reise in die Tiefen deines eigenen Wesens ist. Innerhalb von Deepwork - einem einzigartigem funktionellem Training, vereinen sich Flexibilität, Ausdauer, Kraft. Koordination, dynamische und statische Bewegungen in einem ausgewogenem Fluss. Es geht darum, ein tiefes Bewußtsein für den eigenen Körper zu entwickeln, das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung zu erleben, stets im Rhythmus der Atmung. Trainiert wird im eigenen Level und barfuß. Also, worauf noch warten? Schnapp dir deine Matte, und dein Getränk und mach mit.

Infos und Anmeldung:

antje@ayoyogaflow.de WhatsApp: 01759796778