



## **NEUER YOGALIGN-WORKSHOP im Yogazentrum Mauer! Einführung in die Welt der „Haltung in Bewegung“**

Atmen - Massieren – Kräftigen

ist die YogAlign-Formel zu Aufrichtung, schmerzfreier Beweglichkeit und Körperkompetenz!

YogAlign ist ein eigenes Trainingskonzept, das sich nicht unter traditionelle Yogastile oder Fitnesstrainings einordnen lässt. Hör kurz in dieses Video hinein für ein tieferes Verständnis:



In der Einführung lernst du die 3 Basis-Elemente kennen:

- Die Widerstands-Atmung zur Aufrichtung von innen heraus
- Die Faszien-Selbstmassage zur Körperwahrnehmung sowie zum Lösen von Verspannungen
- Wie du durch Widerstand am eigenen Körper an Muskelkraft gewinnst  
**PLUS:** spüre den Unterschied zwischen aktivem und passivem Stretching

### **WANN:**

Samstag 24.02. 09-13.30h

Sonntag 25.02. 09-13.30h

### **Kosten:**

EUR 310      Anmeldung bitte bis 19.02.2024, dein Platz ist mit Eingang des Kursbeitrags fix reserviert.