

YOGA | SPIRALDYNAMIK® | FRANKLIN METHODE®

START 7.10.2021

Im Sonnenhof Lenaupark Raimundstraße 23, 4020 Linz

Ich lade alle Menschen, die ihrem Körper, ihrer Seele und ihrem Geist etwas Gutes tun wollen ein, sich mit mir in meinen Kursen zu bewegen!

Yoga / Körperarbeit nach der Franklin-Methode® und den Prinzipien der Spiraldynamik®

Meine langjährige Erfahrung in der Bewegungsarbeit schenkt mir sehr viele Möglichkeiten den Unterricht vielseitig und anatomisch korrekt zu gestalten.

Als Physiopädagogin kann mein geschulter Blick, mit Hilfe der Spiraldynamik®, den Ursachen und Auswirkungen unkoordinierter Bewegungen auf die Spur kommen.

So kann das Training gezielt und kontrolliert ausgeführt werden.

Yoga ist ein Spiel mit den Kräften in und um uns – es ist das Erspüren der lebendigen Qualität in uns!

Die Kurskombination bietet:

- ❖ Bewusstes gemeinsames Üben am eigenen Körper,
- ❖ Gelebte Anatomie – einfach und lustvoll angeleitet,
- ❖ Das fasziale Spannungsgleichgewicht immer wieder zu erzeugen,
- ❖ Meditation und Atemübungen, die helfen Wachheit, Klarheit und Entspannung zu erlangen,
- ❖ Und mit Freude möglichst viel in den Alltag zu integrieren.

Kurs 1: 17.30 – 18.45

Kurs 2: 19.00 – 20.15

KOSTEN: 8 Einheiten € 120,-

Ich bitte um Verständnis, dass bei versäumten Terminen kein Kostenersatz möglich ist.



INFO UND ANMELDUNG:

CHRISTINE ROTH | +43(0)664/5970446 |

cr.roth@bewegedich.at | www.bewegedich.at

CHRISTINE ROTH

Yogalehrerin und -therapeutin

Dipl.-Bewegungspädagogin

Physiopädagogin der Spiraldynamik®

Ausgebildete Fußanalystin

