



Workshops im 2. Halbjahr 2017

	Tag	Uhrzeit	Thema	
<u>Sept</u>	So, 03.09.	10.00-12.30	Hüft-Öffner	Christina
<u>Sept</u>	Fr, 22.09.	18.00-20.30	Gelenkspflege	Janine & Barbara
<u>Okt</u>	So, 08.10.	10.00-12.30	Füße	Janine
<u>Okt</u>	So, 15.10.	10.00-12.30	Yoga aus der Kraft	Janine
<u>Nov</u>	Fr, 24.11.	18.00-20.30	Faszien-Räkeln	Janine
<u>Nov</u>	So, 26.11.	10.00-12.30	FeetUp-Hocker	Janine
<u>Dez/Jan</u>	Wochenende	wird noch festgelegt	Startklar für 2018	Janine Mentale Ausrichtung *)

- Die Workshops sind für alle Levels offen, wenn nicht anders ausgewiesen.
- Die Workshops bieten Zeit und Raum für spezifisches und individuelles Üben.
- Daher auch besonders geeignet für Personen, die sich dem jeweiligen Thema einmal mit hoher Achtsamkeit widmen möchten.

Workshop: 33,- EUR

*) Wochenend-Retreat

Anmeldung: ab sofort, max. 12 Teilnehmer