



## Workshops im 1. Quartal 2018

	Tag	Uhrzeit	Thema	
<b><u>Masterclass-Termine</u></b>				
<b><i>Jan</i></b>	<b><i>Fr, 19.01.</i></b>	<b><i>18.30-20.30</i></b>	<b><i>Masterclass</i></b>	<b><i>Jelena</i></b>
<b><i>Feb</i></b>	<b><i>Fr, 16.02.</i></b>	<b><i>18.30-20.30</i></b>	<b><i>Masterclass</i></b>	<b><i>Jelena</i></b>
<b><i>März</i></b>	<b><i>Fr, 16.03.</i></b>	<b><i>18.30-20.30</i></b>	<b><i>Masterclass</i></b>	<b><i>Jelena</i></b>

Gebühr pro Termin: 27,- EUR  
 Max. 10 Teilnehmer

### **Feet Up Workshops**

**Übe im ersten zertifizierten Partnerstudio des Ruhrgebietes!**

<b><i>Jan</i></b>	<b><i>Fr, 26.01.</i></b>	<b><i>18.30-20.30</i></b>	<b><i>Feet Up, Basic</i></b>	<b><i>Janine</i></b>
<b><i>Jan</i></b>	<b><i>Fr, 02.02.</i></b>	<b><i>18.30-20.30</i></b>	<b><i>Feet Up, Basic</i></b>	<b><i>Janine</i></b>
<b><i>Feb</i></b>	<b><i>So, 04.02.</i></b>	<b><i>10.00-12.00</i></b>	<b><i>Feet Up, Aufbau</i></b>	<b><i>Janine</i></b>

Im Basic-Workshop machst Du Dich mit der Vielfalt der Übungen vertraut.  
 Im Aufbaukurs konzentrieren wir uns auf die klassische Umkehrhaltung, den Kopfstand!  
 Du erfährst, wie Du den Kopfstand zu Hause gefahrlos üben kannst.  
 Wir erleben auch das ganze Potential in dieser Haltung und üben Variationen im Team.

Gebühr pro Termin 33,- EUR, bei Buchung von Basic & Aufbaukurs: 60,- EUR  
 Max. 10 Teilnehmer

### **Workshops (inkl. Theorieteil zur Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema)**

<b><i>Feb</i></b>	<b><i>Fr, 23.02.</i></b>	<b><i>18.30-21.00</i></b>	<b><i>Faszien-Räkeln</i></b>	<b><i>Janine</i></b>
<b><i>März</i></b>	<b><i>So, 18.03.</i></b>	<b><i>10.00-12.30</i></b>	<b><i>Füße schätzen</i></b>	<b><i>Janine</i></b>
<b><i>März</i></b>	<b><i>Fr, 23.03.</i></b>	<b><i>18.30-21.00</i></b>	<b><i>Gelenke pflegen</i></b>	<b><i>Janine</i></b>

Gebühr pro Termin 33,- EUR  
 Max. 10 Teilnehmer

Wir üben immer in sehr kleinen Gruppen, damit wir für jeden Zeit haben!