

VERANSTALTUNGEN UND WORKSHOPS

Winter/Frühjahr 2024

1. YIN-FASZIEN-YOGA UND YOGA MIT DER SOFTROLLE

Termin: Sonntag, 17.03.2024 Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr, 3 Std.

Kostenbeitrag: 40 € *

Anmeldung: per E-Mail od. Tel.



Faszien-Yoga zeichnet sich durch längeres Halten der Positionen aus. Die tieferen Bindegewebsschichten werden aktiviert, gedehnt und besser versorgt. Das Resultat ist ein elastisches Gewebe. Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen des Gewebes können gelöst und dadurch entstandene Schmerzen und Blockaden gelindert werden.

Durch das Üben mit der Faszienrolle wird unelastisches, verklebtes Gewebe kräftig zusammengedrückt und wieder ausgerollt. Verspannte oder verkürzte Faszien werden gelockert und nach und nach elastischer.

2. HARFEN-KOSMOS-AFRIKA MUSIKALISCHE LESUNG MIT GABRIELE EMDE

Termin: Sonntag, 21.04.2024 Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: 10 €

Anmeldung: per E-Mail od. Tel.

Die Harfe zwischen Mythos und Wirklichkeit.

Am Beispiel des Schöpfungsmythos der Dogon tauchen wir ein in die spirituellen Möglichkeiten der Harfe mit Musik von Bach bis Cage.

Idee, Text und Realisation, Gabriele Emde

Alle Veranstaltungen finden im Yoga Studio in der Heinrichstr. 117 statt. Die Informationen stehen wie gewohnt auch auf der Homepage (www.yoga-gymnastik.de). Dort könnt Ihr Euch auch anmelden. Ich freue mich auf euer Interesse und eine rege Teilnahme.

Wir wünschen Euch eine gute Zeit,

Eure Elisabeth & Team

Elisabeth Baender-Michalska

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin/Pilates-Trainerin Entspannungskursleiterin

Studio

Heinrichstr. 117 64283 Darmstadt Eingang durch Hofeinfahrt

Kontakt

Tel.: 06151 – 29 39 83 Fax: 06151 – 29 15 41 E-Mail: fit@yoga-gymnastik.de Web: www.yoga-gymnastik.de

Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt BIC HELADEF1DAS

IBAN DE02 5085 0150 0100 1300 09

Steuernr.: 007 803 02470

