



Yoga & Faszien Workshop – erlebe Neues!

Mental Yin® Yoga –

Samstag, 05.01.2019 10.00 -11.30 Uhr

Erlebe durch ruhige, sanfte, langgehaltene Asanas wie deine Muskulatur loslassen und das Bindegewebe (Faszien) angesprochen wird. Mental Yin Yoga kombiniert Yin Yoga Haltungen mit Elementen aus dem Mental-und Meditationstraining. Für jede Zielgruppe geeignet.

Leitung: Doris Preuninger, Mental Yin® Yoga Trainerin

Fayo®- FaszienYoga nach Liebscher & Bracht -

Samstag, 19.01.2019 10.15 – 11.30 Uhr

Steigere mit dem Earth Flow deine Beweglichkeit und trainiere mit dem Sky Flow deine Bewegungswinkel. Spanne dein körpereigenes Faszien-Netzwerk auf, lerne Fayo® kennen. Geeignet für jede Zielgruppe.

Leitung: Andrea Lienemann, Schmerzspezialistin nach Liebscher&Bracht

Mitbringen: **warme Kleidung zum Überziehen & Decke**

Wo: VT-Sporthalle oder Gym-Raum vorherige Anmeldung erforderlich: verein@vt-ft.de oder Tel. 06233-65553

Gebühr: **pro Workshop** 9 Euro Mitglieder / **13** Euro Nichtmitglieder
beide Workshops 16 Euro Mitglieder / **22** Euro Nichtmitglieder

Mind. TN-Zahl pro Workshop: 8 TN

Max. TN-Zahl: 20 TN

Postanschrift

VT Frankenthal 1898 e.V.
Nachtweideweg 40
67221 Frankenthal

Geschäftsstelle

dienstags
von 18-20 Uhr

Tel: 06233-65553

www.vt-ft.de
verein@vt-ft.de

Bankverbindung

Sparkasse Rhein-Haardt
IBAN:DE08 5465 1240 0240 0433 56
BIC: MALADE51DKH