



YOGA-Schule Helene REIFF, Hellmuth-Hirth-Str. 9, 73760 Ostfildern
Samstag, 18. Mai 2019, 14:00 - 17:00 Uhr

FeetUp rockt! Lerne in diesem Workshop

- den schrittweisen Ein- und Ausstieg in den „Kopfstand“-Hocker FeetUp,
- was im Kopfstand (Feetup-Asana) alles möglich ist - Core, Twists, Rückbeugen ... ,
- und den Feetup als Unterstützung in einer Yoga-Sequenz kennen!

Für Dich? Der Workshop richtet sich an FeetUp-Anfänger, jedoch nicht an absolute Yoga-Anfänger. Mindestens ein Jahr Yoga-Praxis ist Voraussetzung. Handstand oder Kopfstand bereits „können“ ist nicht nötig. Bei Fragen gerne mich ansprechen.

Kosten: 35 € mit Leihgerät, bzw 30 € ermäßigt mit eigenem FeetUp-Hocker.

Anmeldung: per Mail oder Telefon direkt bei mir, auch über meine Website. Abmeldung bis 1 Woche vor Workshop ohne Kosten, bis 1 Tag vorher halbe, danach volle Kurskosten.

Mail: info@susanne.yoga Website: susanne.yoga Mobil: 0171 8488916
BW-Bank IBAN DE 3760 0501 0178 5301 0556 BIC SOLADEST600
