



Einführung ins

Yoga für Boulderer

26. Juni 2021
8.45 – 9.45 Uhr

Yoga und Bouldern in Kombination –
entdecke dein Potenzial!

Dieser Workshop zeigt dir auf, wie du mit spezifischen Asanas (Körperhaltungen) und bewusster Atmung muskuläre Dysbalancen ausgleichen und deine Beweglichkeit verbessern kannst. Geübt wird eine dynamische Yogasequenz mit Fokus auf Schultermobilisation, Kraftaufbau, Rumpfstabilität, Hüftbeweglichkeit und Balance. Ausserdem lösen langgehaltene Positionen im Sitzen und Liegen körperliche Verspannungen, fördern die Wiederherstellung von verklebten Faszien und entspannen dein ganzes System.

Erlebe also einen neuen Weg, um deinen Körper und Geist optimal zu navigieren, sodass du all deine Möglichkeiten beim Klettersport ausschöpfen kannst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle sind willkommen! Im Anschluss ist die Spinnerei Indoor fürs Bouldern geöffnet.

Kursleitung

Carina Wirthensohn von heyoga

Ort

Spinnerei Indoor, Asetstrasse 35, 6438 Ibach SZ

Kosten Yoga

Mit Spinnerei Indoor-Abo: CHF 24.–*

Ohne Spinnerei Indoor-Abo: CHF 26.–*

* Bitte Betrag passend in Bar mitbringen.

Anmeldung

selina@heyoga.ch

Eine Voranmeldung

bis 25. Juni 2021 ist
erforderlich.

Weitere
Workshops in
Yoga für Boulderer:
spinnerei-indoor.ch