

2x  
monatlich

# Yoga für Boulderer in der Spinnerei Indoor

Yoga für Boulderer kombiniert kletterspezifische Übungen mit Yoga. Ausgewählte Körperhaltungen und bewusste Atmung gleichen muskuläre Dysbalancen aus, trainieren die Körperkraft ganzheitlich und verbessern die Beweglichkeit. Eine jeweils dynamische Übungssequenz fokussiert dabei auf Schultermobilisation, Rumpfstabilität, Hüftbeweglichkeit, Balance und Konzentrationsfähigkeit. Ruhige, eher passive Yogapositionen wirken zudem

gezielt gegen Muskelverspannungen und ermöglichen sowohl Körper als auch Geist ein vollständiges Loslassen.

Das Yoga für Boulderer richtet sich an alle, die gerne bewegen und ihren Klettersport optimieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Im Anschluss ist die Spinnerei Indoor fürs Boulderern geöffnet.





Workshops in  
Yoga für Boulderer  
[spinnerei-indoor.ch](http://spinnerei-indoor.ch)

## Daten

### Samstag

jeweils 8.45–9.45 mit Carina von heyoga  
28. August 2021  
25. September 2021  
30. Oktober 2021  
27. November 2021  
18. Dezember 2021

### Freitag

jeweils 8.00–9.00 mit Antonia von heyoga  
10. September 2021  
15. Oktober 2021  
12. November 2021  
10. Dezember 2021

## Ort

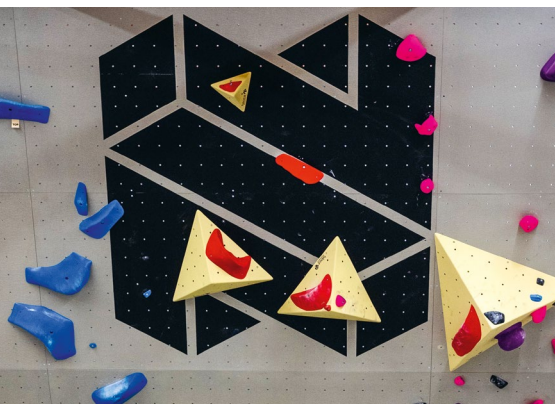
Spinnerei Indoor  
Asetstrasse 35, 6438 Ibach SZ

## Kosten Yoga

Mit Spinnerei Indoor-Abo: CHF 24.–\*  
Ohne Spinnerei Indoor-Abo: CHF 26.–\*  
\* Bitte Betrag passend in Bar mitbringen.

## Anmeldung

[spinnerei-indoor.ch](http://spinnerei-indoor.ch) (siehe Kurse)  
Eine Voranmeldung ist erforderlich.



Mit einem  
Spinnerei Indoor-Abo  
bekommst du  
10% auf alle Abos bei  
[heyoga Schwyz.](http://heyoga.schwyz.ch)  
[heyoga.ch](http://heyoga.ch)