

Kopfstand, Handstand, Schulterstand

Warum sollten wir regelmäßig Kopfstand, Schulterstand und Handstand üben?

Umkehrhaltungen stabilisieren das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Verdauung und die Funktion des Gehirns. Durch Letzteres steigt die Konzentrationsfähigkeit und Müdigkeit verschwindet. Das Nervensystem wird positiv beeinflusst. Der Brustkorb wird gekräftigt, die Wirbelsäule wird frei von Druck. Innere Organe werden belebt oder entspannt.

Termin & Ort

Freitag, 18. Dezember 2020
18.30 bis 21.00 Uhr
VMS Levis, Mutterstraße 6
€ 40,- pro Abend

Kursleitung

Gitti Zeitlhofer
M +43 650 96 12 113
gitti@yoga-feldkirch.at

Nur für Geübte, keine Anfänger. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Anmeldungen bis Dienstag vor dem Kurs.