Workshop

Schulter, Nacken Handgelenke

Mittwoch: 1.5.24 (Feiertag)

Zeit: 10.00Uhr-13.00Uhr

Beitrag: 48,-

Du leidest unter Nackenverspannungen und oder Schulterschmerzen oder kannst deine Handgelenke in Stützsituationen nicht lange genug belasten?

In diesem Workshop lernen wir die richtige Haltung des Nackens sowie die Schulterblattzentrierung und Handpositionen um sie in Yoga & Pilates Stunden richtig ein zusetzten.

Wir entlasten diese Bereiche mit Mobilisation sowie Dehnungen und schulen über ein achtsames Beobachten und bewusste Ausrichtung unser Körpergefühl.

Mit speziellen Übungen für diese Bereiche kräftigen wir die umliegende Muskulatur.

Sanfte Eigenmassagen entspannen das fasziale Gewebe um Fehlstellungen auszugleichen und vorzubeugen.

Power & Balance
Yoga, Pilates und mehr