

Deine Bewegung: Flow Quicky

Kurzbeschreibung:

Flow Quicky bietet einen Einstieg in die Welt der Flow Übungen. Beginnend mit der Mobilisierung der Füße, geht es über die Mobilisierung der Knie zu den Hüftgelenken bis hin zu den Schultern und Handgelenken. Den Abschluss bildet die aktive Beatmung des Körpers mit der Action Atmung. Damit erfahren alle Körperpartien und die dortigen Gelenke, Muskeln, Sehnen und Nerven eine Aufmerksamkeit mit Bewegung und Sauerstoff bzw. frischer Lebensenergie, dem Prana.

Dieser Kurs wird als Schnupperkurs angeboten und bietet die Gelegenheit, einmal die Woche seinen Körper mal auf eine andere Art und Weise zu fordern als das durch Wandern, Radfahren, Schwimmen und durch Ballsportarten möglich ist.

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und umgekehrt, also: Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen. .