

CeYoga Workshop

Betty Runge

Kreuzbein und Iliosakralgelenk

Termin: Sa, 25. Januar 2025
Zeit: 10 - 13 Uhr und 15 – 17 Uhr
Kosten: € 80,00
Anmeldung: info@ceyoga.de

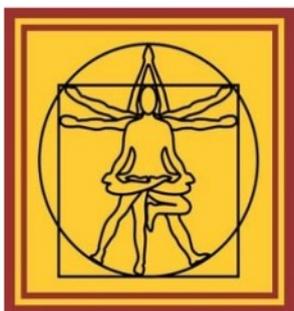


Betty übt und unterrichtet seit über 20 Jahren Yoga. Mit ihrem Mann Alex betreibt sie das das Yogastudio „Yoga Lila“ in Neuss (www.ylila.de). In den letzten Jahren hat sie bereits verschiedene Workshops bei CeYoga geleitet.

Auch dieser Workshop hat ein spezielles Thema und ist als Tagesworkshop angelegt. Dabei werden wir uns mit den Fragen beschäftigen:

- Was beeinflusst die Beweglichkeit des Iliosakralgelenks
- Welche Muskelgruppen sind wichtig?
- Mit welchen Asanas können Blockaden des Iliosakralgelenks gelöst werden?
- Wie wird das Kreuzbein präventiv gestärkt?

Zur Teilnahme an diesem Workshop empfiehlt es sich über eine regelmäßige Iyengar-Yoga-Übungspraxis von mindestens 1 Jahr zu verfügen.



CeYoga
Zentrum für Yoga und Yogatherapie
Bernstorffstraße 34
29221 Celle
Tel: 05141-9 772 771
E-Mail: info@ceyoga.de
www.ceyoga.de