

WORKSHOP

Faszientraining Teil 2



Der Workshop beinhaltet 3 Schwerpunkte:

1. TRX Fascial Stretch - zur Steigerung der Flexibilität.
2. Fascial Yoga - für Beweglichkeit und Konzentration
3. Sensory Refinement - Sensorisches Verfeinern

Die **dreidimensionalen Übungen** beim TRX Fascial Stretch wirken sich befreiend und wohltuend auf den Bewegungsapparat aus. **Verspannungen lösen** sich und die **Gelenkbeweglichkeit** nimmt positiv zu.

Die Übungen des sehr dynamischen Kalari mit seinen fließenden Formen basieren auf denselben Wurzeln wie Yoga. **Konzentration** und **Beweglichkeit** werden spürbar gefördert, sowie **Gleichgewichtssinn** und **Balance**. Die eigene Körperwahrnehmung sowie das **Körpergefühl** werden merklich verbessert.

Wann: 24.5.19 17.00 - 19.30

Wo: RE.Vital Marchtrenk

Trainer: Max Mittermayr

Die Investition: €29

Tickets und Anmeldung: in der Ordination
oder unter : veronika.Ecker@pvz-marchtrenk.at

Mitzubringen sind: Sportkleidung, eine Yoga oder Isomatte sowie ein Handtuch.