

NEU

Callanetics-Flow-Dance

Fortlaufende, anatomisch logische Bewegungsabfolgen mit dezent tänzerischem Flair und das Fliesen lassen der Energie durch ruhiges und rhythmisches Atmen sind Schwerpunkte in diesem Workshop.



Im Vergleich zur „normalen“ Callanetics-Lektion schöpfen Sie im Flow-Dance Kraft aus der Qualität der Bewegungskonzeption und nicht aus den Übungen an sich. Sie werden sich im Anschluss geschmeidig, zentriert und entschleunigt fühlen.

2-Stunden-Workshop

Leitung: Janine Styger, dipl. Bewegungs- & Tanzpädagogin
Investition: Fr. 86.-- inkl. 8% MwSt, Bezahlung in bar am Workshopstag

Durchführung:	1x im Monat jeweils am Samstag 10-12:00 Uhr und 13-15:00 Uhr ➔ erkundigen Sie sich nach den aktuellen Daten
---------------	---

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 5.
Die Anmeldung gilt als verbindlich.

Viel Freude beim sich auf Neues Einlassen und Erfahren.



Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Janine Styger'.