



YOGA

UND

SHIATSU

AM

SESSEL

21.MAI 2019

Seitenstetten

Neue Mittelschule

18:30-21:30

Dieser Workshop ist für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse in Yoga oder Shiatsu erforderlich.

Im ersten Teil werden wir zuerst mit uns selbst arbeiten, ob im Stehen oder am Sessel, die Meridiane ins fließen, die Wirbelsäule flexibel, den Kopf und die Schultern frei und leicht werden zu lassen.

Im zweiten Teil werden wir uns gegenseitig mit ein paar einfachen Techniken dabei unterstützen.

Workshop-Kosten: 45€ incl. Unterlagen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ev. Schreibzeug und Wasserflasche

Anmeldung: Anneliese Varga, Tel: 0650/7822743, oder [varga.anneliese@gmail.com](mailto:varga.anneliese@gmail.com)

Herzliche Grüße  
Anneliese