

Mobilität II

Mehr Beweglichkeit durch Atemtraining

Wir alle kennen das aus Alltag und Sport:
wenn wir an unsere Grenzen kommen, verschlechtert sich häufig unser
Atemmuster. Die Atmung wird flacher, schneller oder der Atem stockt.
Wir ermüden, werden unkoordiniert und verkrampfen.

In diesem Workshop üben wir verschiedene Atemtechniken, um herauszufinden
welche Übung für Dich am besten ist. Die Übungen helfen Dir in schwierigen
Situationen Deine Koordination zu bewahren, Du kannst Deine Hilfen wieder gezielt
und gefühlvoll einsetzen.

Anmeldeschluss: 26.2.2023

Workshop am: **26.03.2023**

Uhrzeit: 10:00 -14:00

Ort: Nürnberg, Tanzstudio „just 4dance“, Schnieglinger Str.132

Preis: 100 €

Early bird: Anmeldung bis 05.02.2023 - 90 €

Kontakt: Katja Trillitzsch

trikat2@web.de