

Was können Sie von Yoga, basierend auf der Feldenkrais Methode erwarten?

-

Harmonisierung von Bewegung und Haltung (innerlich und äußerlich)

-

leichtere Bewegungen

-

erhöhte Fitness und Ausdauer

-

Abbau von Stress und Verspannungen

-

verbesserte Haltung im Alltag

-

bessere Konzentrationsfähigkeit