

B

BARBARA HEINER



© 2015 JG SCHNABEL / BLV BUCHVERLAG

WOCHENKURSE & WORKSHOPS 2018 IM GEMEINDEHAUS, HAUPTSTRASSE 15, 85656 BUCH A. BUCHRAIN

YOGA

Dienstags **16:45** Uhr,
75 Minuten

Hatha Yoga auf Basis traditioneller Techniken. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse fließen ebenso ein wie ganzheitliche Sichtweisen. In fließenden und kreativen Bewegungssequenzen steigern wir Kraft, Beweglichkeit, Vitalität und Ausgeglichenheit.

PILATES meets BARRE

Dienstags **18:15** Uhr,
75 Minuten

Pilates ist Harmonie von Atmung und Bewegung, verknüpft Kraft und Beweglichkeit, verinnerlicht konzentriert auch kleinste Bewegungen. Jede Bewegung setzt auf die Kraft im Körperzentrum. BARRE eignet sich für tänzerisch-athletische Körperarbeit.

RÜCKEN & GELENKE

Dienstags **19:45** Uhr,
75 Minuten

Mit Elementen aus Pilates, Yoga und dem Faszeintraining arbeiten wir effektiv in die Tiefe. Wir pflegen die Gelenke, stärken schonend die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, gleichen einseitige Haltungen aus dem Berufsalltag aus und dehnen ausgiebig.

SUNDAY WORKSHOPS

ausgewählte Sonntage
10:00 bis 12:00 Uhr

Gelegentlich treffen wir uns an einem Sonntagmorgen für zwei Stunden konzentrierte Praxis im Rahmen von Themen-Workshops, beispielsweise „Füße & Beine“, „Faszien Yoga“, „Detox Yoga“, „Unterer Rücken“. Aktuelle Termine per Newsletter & auf barbaraheiner.com

Der Kursblock mit 10 Teilnahmen kostet 100 Euro. Neuer Kurs ab 10. Juli, Einstieg anteilig jederzeit möglich. Wochenkurse pausieren in den Schulferien. Fragen / Anmeldung TEL 0175 75 33 996, Newsletter-Abo über

WWW.BARBARAHEINER.COM