

# KörperManagement®



BRIGITTE HANKE

• Yoga Personal Trainer

## Yoga-Workshop „Voller Fokus auf unsere Hüften“

Zeit: Samstag, 08.09.2018 von 11:00-13:30 Uhr

Ort: Kursraum Institut KörperManagement® Horexstr. 3 in  
61352 Bad Homburg

### Inhalt:

Nach der Sommerpause und den heißen Temperaturen ist es nun wieder an der Zeit etwas für Körper, Geist und Seele zu tun. Dieses Mal halten wir unsere Hüften im Blick und arbeiten an unserer Aufrichtung. Der Workshop vermittelt Ihnen Übungen, die einen guten Ausgleich zu einseitiger, starrer Sitzhaltung schaffen. Denn: 'Das Sitzen ist das neue Rauchen'. Leider.

Sanfte und anspruchsvollere Asanas schulen die Beweglichkeit und die eigene Wahrnehmung auf den Beckengürtel. Auch die Beinrückseiten nehmen wir uns vor, um unsere Aufrichtung und Körperhaltung von unten nach oben zu optimieren. Wie stets in meinen Workshops sind auch Entspannungselemente fester Bestandteil.

Anmeldung und weitere Infos: [www.brigitte-hanke.de](http://www.brigitte-hanke.de)

Beitrag: 49,00€

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang  
Institut • Horexstr. 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com) • +49 (0) 6172 9210240