

Benötigen Sie weitere Informationen, dürfen Sie mich gerne anrufen,
oder gehen Sie direkt zu Yoga Tune Up® unter
www.therollmodel.com von Jill Miller.

Zu den Personen:

Annelie Alexander ist zertifizierte “Integrated Yoga Tune Up®”
Lehrerin und “Roll Model Method” Trainerin mit großer
Leidenschaft für Gesundheit und körperlichen Aktivitäten. Seit 20
Jahren arbeitet sie für die Gesundheitsförderung und bietet der-
zeit ein breites Spektrum an Yoga Kursen und Privatunterricht in
Stockholm an. Annelie liegt viel am Wohlergehen ihrer Teilnehmer
und sie vermag dies mit viel Humor und Effektivität zu vermitteln.

Christiane Potschaske ist selbstständige Dipl. Sporttherapeutin,
“Roll Model Method” Trainerin und lebt in Königsfeld. Sie gilt als
Bewegungs-Enthusiastin und Pionierin im Schwarzwald, wenn es
ums Barfußlaufen, fasziale Gesundheit und Selbstfürsorge geht.
Desgleichen hofft sie, dass ihr Buch hierüber weiter Fortschritte
macht... Christiane ist die Veranstalterin dieser Workshopreihe, wird
als Assistentin und Übersetzerin tätig sein.



Anmeldungen / Infos:

Christiane Potschaske, Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin
Bismarckstr. 14 78126 Königsfeld
Tel. 07725 919 846 Mobil: 0173 66 79 724
Email: chripot@t-online.de
www.AchtsamBarfussLaufen.de



Schmerztherapie, **Selbstfürsorge & Gelenksmobilität**

2. Internationale Faszien Workshops ***nach Yoga Tune Up®*** **vom 21. – 23. Juni 2019 in Königsfeld**

20 Jahre Erfahrung

**Therapiebälle -
Weltweit!**



Annelie Alexander kommt wieder in den Schwarzwald mit einer
neuen Serie von Yoga Tune Up® Workshops. Annelie lebt in
Stockholm und ist die einzige zertifizierte YTU Lehrerin
Nordeuropas. Ihre 20 jährige Erfahrung, die sie bei der Begründerin
Jill Miller gelernt hat, gibt sie spritzig und gekonnt an uns weiter.

Lerne besser in deinem Körper zu leben und Schmerzen und

Verspannungen durch **Faszien-Selbstmassage** und Bewegungen mit den YogaTuneUp Bällen zu lindern.

Die Naturkautschuk-Bälle werden zum "Entknoten" des Faszien Gewebes für optimales Bewegen eingesetzt.

Die Workshops werden auf Englisch gehalten, übersetzt und assistiert von Christiane Potschaske und sind für **JEDEN GEEIGNET!**

Programm:

Freitag, 21. Juni 14.00 – 16.30 Uhr

Gesund durchs Alter mit Yoga Tune Up®

Erhalte deine funktionelle Kraft und Gelenkigkeit gerade im Alter. Lerne deine Balance zu verbessern, fasziale Steifigkeit einzuschränken und dich mental und physisch einfach besser zu fühlen. Speziell für Ältere! Jedoch sind auch Jüngere willkommen.

Samstag, 22. Juni 10.00 – 12.30 Uhr

Erkunde Körpermitte & Unteren Rücken

Hier schauen wir uns die Funktion der Muskeln und Faszien in der Körpermitte genauer an (Bauchmuskeln / Lendenmuskeln, Quadratus Lumborum). Atemmechanik, Geschmeidigkeit und Kraft werden mit Bewegung, "feingetuntem" Yoga und Selbstmassage angegangen.

Samstag, 22. Juni 14.00 – 16.30 Uhr

"Runterfahren" & Entspannen

Gönne dir eine Nonstop Roll-Einheit und lerne die YogaTuneUp® Therapiebälle bei Verspannungen, zur besseren Durchblutung, bei Schmerzen oder Steifigkeit gezielt einzusetzen.

Sonntag, 23 Juni 10.00 – 12.30 Uhr

Stärke und verlängere deine faszialen Zuglinien

Entdecke, behandle potentielle "blinde Flecken" an der faszialen Frontal-, Rücken- u. Laterallinie des Körpers. Wir üben uns in

korrektiven Übungen, "feingetunten" Yoga Posen und fordern unsere Gelenkmobilität auf spielerische Weise heraus.

Aufwärmen mit den YTU-Bällen, Spaß garantiert!

Ort: Turnhalle der Grundschule Königsfeld,

Mönchweilerstr. 15,

78126 Königsfeld

Kosten: € 45 pro Workshop / € 120 für 3 Workshops oder

€ 65 pro Workshop / € 140 für 3 Workshops (der höhere Preis beinhaltet ein Paar Original Yoga Tune Up® Bälle)

Mitzubringen (falls vorhanden): Gymnastikmatte, YTU Bälle, Yoga Block, Handtuch

Anmeldungen bitte bis zum 30. Mai

Bitte bezahlen Sie die Gebühren mit der Anmeldung.

Bitte beachten Sie: Kursgebühren können nicht zurückerstattet werden, sind jedoch auf eine andere Person übertragbar. (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt / die Anmeldung ist erst komplett mit Bezahlung der Kursgebühren!)

