

Yoga und Barre Workshop

Mit einer kurzen Meditation und Atemtechnik lassen wir den Körper und Geist präsent werden, gefolgt von verschiedenen aufwärmenden und aktivierenden Yogasequenzen, welche den Körper auf die Übungen an der Stange (=Barre ;) vorbereitet und die Beweglichkeit verbessert.

In Ballett-Manier trainieren und kräftigen wir den ganzen Körper. Im Laufe des Workshops entwickeln wir immer mehr ein „Flow-Gefühl“ an der Stange und dürfen unserem tänzerischen Ausdruck und innerem Körpergefühl freien Lauf lassen.

Wir hören achtsam auf unseren Körper, der Atem begleitet uns dabei und leitet uns auch an. So stärken wir unsere Core- und Rumpfmuskulatur, aber auch die Gelenke, Bauch- und Rückenmuskulatur und verbessern damit die Haltung, Stabilität und Balance.

Gegen Ende sind Yoga und Barre zu einer Einheit verschmolzen und

Wir schließen mit Flows, die Ballett und Yoga miteinander vereinen und danach wird nochmal ordentlich gedehnt ;)

Kontakt bei Fragen zum Stundeninhalt:

Jacqueline Fierascu - Trainerin für Innere und Äußere Balance

jf.fitnessandpilates@gmail.com

@JacquelineSoulFitness

Organisatorische Fragen bitte an das USI!





