Body & Mind Day im Fitnesspark Puls 5

Body & Mind Day
Sonntag, 9. April 2017

10.00-10.55 Yoga - Sonnengruss-Variationen Jacqueline N.

Die Sonne spielte und spielt für die Menschen aller Zeiten und Kulturen eine zentrale Rolle. Nur ihre Strahlkraft macht Leben überhaupt möglich. Der Gruss an die Sonne oder der Sonnengruss (Surya Namaskar), eine Abfolge verschiedener Yoga-Haltungen, drückt die Verehrung der Sonne als Leben spendende Kraft aus. Gleichzeitig erinnert diese Übungsabfolge aus Aufrichtung, Verbeugung, Knien und Berührung des Bodens an den menschlichen Lebensweg. Die Übungen wirken positiv auf den Körper, verbessern Kraft und Beweglichkeit und berühren Geist und Seele.

11.00-11.55 Yoga und Füsse Angelica R.

Die Wichtigkeit deiner Füsse ist dir wahrscheinlich im Alltag kaum richtig bewusst, so sehr gewohnt sind wir es, dass sie ihren Dienst zuverlässig versehen. Es lohnt sich in vielerlei Hinsicht sich mal ganz genau mit ihnen auseinander zu setzen. Möchtest du nicht auch in Zukunft auf ihre wertvollen Dienste zählen können? Komm und informiere dich!

12.00-12.55 deepWORK® Evelyn C.

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Der Body & Mind Day richtet sich an alle interessierten Kundinnen und Kunden, die die verschiedenen Stundenarten kennenlernen und/oder vertiefen möchten. Es können alle oder nur ausgewählte Kurse besucht werden. **Die Einschreibeliste ist am Empfang.**

Wir wünschen viel Spass!

FITNESS PARK
MIGROS