

# **RUN & YOGA Workshop**

Nicole Nagl Yogahaus Soham

## **Wer ?**

Jeder der mit dem Laufen NEU beginnen möchte

Jeder der schmerzfrei laufen will und seine Lauftechnik so gekonnt einsetzt, da er seinen Körperhaltung besser versteht

Jeder der schon Läufer ist und neugierig auf Veränderung im eigenen Laufstil zu erfahren

**Wann ? 12.10.2024 10:00 – 13:00 Uhr**

## **Wo ?**

**Yogahaus Soham, Kirchenstraße 3, 90530 Wendelstein**

Was erwartet dich?

Laufen darf schmerzfrei sein.

Laufen muss Freude machen.

Yoga ist die Basis jeder Bewegung.

Lerne durch einfache Techniken (Chi Running) deinen Körper so auszurichten, dass sich Leichtigkeit, Freude und Schmerzfreiheit in deinem Körper ausbreiten können. Integriere die Intension des Yogas in deine federleichte Lauftechnik, damit du mehr deinen Körper verstehst in der Vorwärtsbewegung.

Was kostet es Dir. 3 Stunden deiner Lebenszeit & 88,00 €

Fühle deinen Körper und erlebe dich durch die Verbindung  
Run – Yoga – Atmung – Leichtigkeit – Freiheit

**Anmeldung : [nicole@yogahaus-soham.de](mailto:nicole@yogahaus-soham.de)**

**0177 / 43 18 327 Nicole Nagl**