

SelfCareWorkshop

FaszienWohl



Franklin Methode® :: ModernDanceFlow :: YogaFlow
Mit Martina Walter-Kamm

SAMSTAG 2. MÄRZ 2024

Im Off Dance Zweierstrasse 106 8003 Zürich



Anmeldung: martina@tanzmunter.ch

Info & Anmeldung →



Samstag 2. März 2024

FaszienWohl



09:30-12:00 Franklin Methode® & ModernDanceFlow

12:00-13:00 Mittagspause

13:00-14:30 YogaFlow

Was Dich erwartet:

Tauche ein in die faszi(e)nierende Welt der Faszien! In meinem Workshop erlebst du eine Fusion aus anatomischem Wissen, ModernDanceFlow und YogaFlow, die deine Bewegungen beflügelt und deine Flexibilität, Kraft und Koordination steigert. Entdecke die Freiheit und das Wohlbefinden in deinem faszi(e)nierenden Wunderwerk Körper.

- Entdecke die Welt der Faszien mit der Franklin Methode®
- Erforsche eine Fusion aus anatomischem Wissen, ModernDanceFlow und YogaFlow
- Integriere Faszien nahtlos in organische, geschmeidige, beflügelnde Bewegungen
- Erhalte mehr Flexibilität, Kraft und Koordination
- Erfahre ein Gefühl von Freiheit und Wohlbefinden in deinem Körper

Kursort: Kursort: Off Dance, Zweierstrasse 106 Zürich

Kurskosten: CHF 150 für tanzmunter Quartalzahlende / CHF 190

Kursleitung: Martina Walter-Kamm, dipl. Tanzlehrerin, Bewegungspädagogin nach Franklin Methode® und Vinyasa Yoga Lehrerin

Anmeldung: martina@tanzmunter.ch / +41 79 209 21 52

Info & Anmeldung →

