W4240T Wirbelsäulenseminar "befree" NEU

Beginn	Samstag, 20.02.2027, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	3 x
Kursleitung	Sabine Beier
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

befree ist eine einzigartige Methode uns täglich gerade zu richten und somit Blockaden zu lösen. Unsere Wirbelsäule ist ständig in Bewegung – beim Sitzen, Tragen oder Bildschirmarbeiten gerät sie im Alltag immer wieder aus der Balance. Genau hier setzt befree an: eine Lehre aus Kundalini Yoga (Energiefluss) und der Sphenologie® (Ausrichtung). In diesem Kurs lernen Sie 11 sanfte, energetische Übungen, mit denen Sie Wirbelsäule und Körperhaltung ganz ohne Hilfsmittel oder Apparate eigenständig ausrichten. Sie erfahren, welche Wirkung jede Schwingung hat, und üben, wie Sie diese künftig selbstständig in Ihren Alltag integrieren – für mehr Beweglichkeit, Symmetrie und ein gestärktes Körperbewusstsein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Yogamatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
27.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
06.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3