

Herz über Kopf mit dem FeetUp!



FeetUp-Workshops

YOGA-Schule Helene REIFF
Hellmuth-Hirth-Str. 9, 73760 Ostfildern

Mit dem „Kopfstand-Hocker“ in die Umkehrhaltung! Come play!

Kosten je 35€
(mit eigenem FeetUp erm. 30€)

Einsteiger-WS *Samstag, 21. September, 14:00 bis 17:00 Uhr*

Lern die Möglichkeiten des FeetUp-Hockers kennen, und betrachte die Welt mal andersherum! Der FeetUp bietet eine wunderbare Möglichkeit, unterstützt und sicher in die Umkehrhaltung zu gehen. Außerdem nutzen wir ihn auch für Aufwärmen, Sonnengruß und CoolDown sowie natürlich Endentspannung/ Shavasana!

Level Up!-WS *Samstag, 23. November, 14:00 bis 16:00 Uhr*

Wenn Du bereits einen Einsteiger-Workshop besucht und/oder Erfahrungen mit Deinem eigenen FeetUp gesammelt hast, dann bist Du hier richtig! Wir probieren Neues um, am und im FeetUp!

Switch perspective

FeetUp® Yoga

web www.susanne.yoga mail info@susanne.yoga mobil 0171 8488916

