

YOGA & GOLF

Beweglichkeit für besseres Golf

Mit beweglichen Schultern, stabilem Rumpf, elastischen Hüften und Ruhe im Kopf zum besseren Score.

Beginn deine Golfsaison mit einem beweglichen Körper und mentaler Stärke.

Angebot

Die auf's Golfspiel abgestimmten Übungen des Yoga unterstützen dich, die nötige Beweglichkeit für deinen Schwung zu erreichen. Ausserdem baust du in gezielten Sequenzen deine Konzentration und mentale Fitness auf.



Methodik

Hatha-Yoga

Seminarbegleitung

Die Yogalehrerin, Marcella Girardi, hat langjährige Erfahrung in der Leitung von Workshops und Seminaren. Sie hat eine Yogaausbildung nach der Tradition des Hatha-Yogi Dhirananda. Sie bringt ausserdem naturheilkundliches, psychologisches und methodisch-didaktisches Wissen mit. www.marcellagirardi.ch

Teilnehmende

Frauen und Männer, welche ihre Beweglichkeit im Spiel ausbauen möchten.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Ort

Im Raum Rankweil

Daten 2017

Februar 21. /28.

März 7. /14. /21. /28.

April 4. /11.

Zeiten

Dienstagmorgens von 08.30 – 10.00 Uhr oder Dienstagabends von 18.30 – 20.00 Uhr.

Die Yogastunden sind grundsätzlich einzeln buchbar. Um einen positiven Effekt zu erzielen, empfiehlt es sich aber, mindestens sechs Mal zu buchen.

Kosten

Eine Yogalektion à 1.5 Stunden: € 25.00

Information und Anmeldung

Marcella Girardi, mgi@marcellagirardi.ch, Anmeldung bitte mit beiliegendem Formular