



# Becken, Beine, Füße

**Sonntag, 15. November 2020, 9.30 – 12.30 Uhr**  
**Sheng Zhen Studio Graz**  
**Andritzer Reichsstr. 42a, 8045 Graz**  
**Preis: € 45,- bzw. € 42,- (MG Sheng Zhen Styria)**

Wir versuchen Füße, Beine, Knie und auch das Becken anatomisch perfekt auszurichten, indem wir jene Muskeln stärken, die dazu notwendig, aber zu schwach sind und dehnen wiederum die Muskeln, die verkürzt sind und die eine gute, gesunde Haltung vom Becken abwärts verhindern.

Ganz besondere Aufmerksamkeit richten wir auf unsere Füße, die wir meist gut verpacken und verstecken. Heute nehmen wir sie in die Hand und verhelfen ihnen zu neuer Bewegung und neuer Ausrichtung!

Für Anfänger und für Yoga- und Sheng Zhen-Praktizierende mit Erklärungen und Ergänzungen aus der TCM durch die Sheng Zhen-Lehrende Alida Rudlof.

## **Manuela Stangl**

Yogalehrerin und Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic

Weitere Infos & Anmeldung: [www.manyo.at](http://www.manyo.at) oder 0664/257 1494!

