



Liebe HappyFlow-Freunde & Interessierte,

am **31. Januar** 2015 sind wir mit dem schwingenden Yogatuch wieder in Hannover !

Workshop Samstag von 12-14.30 Uhr &
Einzelsession ab 15 Uhr.

Ort: Etage2, Zentrum für Stimme und Ausdruck,
Edwin-Oppler-Weg 5, 30167 Hannover.

Workshop: **40,-€**, als Paar/ Tandem **35,-€**.
Einzelsession (64,-€ - 60 min.)

Elske Margraf, Gesundheitscoach & Körpertherapeutin mit einer leidenschaftlicher Neugierde an Bewegung und Berührung. Begeistert für den inneren Lebensimpuls und seinen autonomen Formen. Aus-/Fortbildung in Hatha Yoga, Contact Improvisation, Posturale Integration, BodyMindCentering, Arun conscious touch, diverse Bewegungs-/Tanzstile. Das Yogatuch (Aerialyoga) entflammte mich sofort durch seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und seinen besonderen Schwingraum. Es ist für mich ein wunderbarer Freund bei Stress, Seelenschmerz, innere Unruhe und Verspannungen! Die Schwerkraft scheint außer Kraft gesetzt zu sein. Du aktivierst bei jeder Übung deine tiefe Muskulatur, findest wieder das Gleichgewicht in deinem Körper und nimmst mehr deine Mitte wahr, körperlich.....ja auch geistig. Dadurch wirst Du innerlich wie auch äußerlich gelassener, gewinnst mehr Selbstvertrauen. Die Wirbelsäule wird komplett entlastet, der Nacken und die Schultern können wieder durchatmen und loslassen. Und es erhöht auf spielerische, leichte Form unsere Resilienzfähigkeit. Und zur guter letzt.....Umkehrstellungen machen schön und halten jung. Das ist doch ein guter Grund, dich mal „hängen“ zu lassen.

Lust Dich zu bewegen, wiegen und halten zu lassen?
Ich freue mich auf Dich! Elske