

## 23. Februar 2019 HIE KIM – INSIDE FLOW & HANDSTAND ARCHITEKTUR



### 11.00 - 13.00 Uhr INSIDE FLOW

Inside Flow ist eine Vinyasa Flow Choreograph, die on Beat unterrichtet wird und genau auf ein Musikstück zugeschnitten ist. Es ist aber noch so viel mehr als das! Denn es gibt nichts Schöneres, als im Moment aufzugehen und sich passend dazu zu bewegen. Die Musik schafft gleichzeitig eine Verbindung zu deiner emotionalen Welt, die durch die Kraft des Yogas zu einer harmonischen Symbiose aus fließender Bewegung, persönlichem Ausdruck und echter Emotion wird. Come flow with us.

### 14.00 - 16.00 Uhr Handstand Architektur Workshop

Noch nie Handstand gemacht? Dann bist Du hier genau richtig! Im Handstand Architektur Workshop wird davon ausgegangen, dass in jedem das Potenzial für Handstand steckt. Wichtig hierbei sind eine effektive und gezielte Übungsreihenfolge, um die Schlüsselfaktoren achten zu können, auf denen dein Handstand steht. Dafür wird auch akribisch genau auf die Instruktionen deines Handstandpartners eingegangen. Mit Vorübungen zu Vorübungen zu Vorübungen schauen wir, wie weit wir kommen!

[www.hiekim.de](http://www.hiekim.de)

Workshop einzeln: 40 Euro

Beide Workshops: 75 Euro inklusive Wasser, Tee & Obst in der Pause.

Anmeldung:

Open Loft [info@open-loft.de](mailto:info@open-loft.de)

Tel.: 0162 -6709838