

# „Feet-Up Yoga“

Mit dem Feet-Up kannst Du spielend einfach und ganz sicher die Welt auf den Kopf stellen. Anders als im freien Kopf- oder Schultertand werden hier weder die Halswirbelsäule noch der Nacken durch Fehlhaltungen oder zu große Belastungen gefährdet. Ich bin ausgebildete Feet-Up Yoga-Lehrerin und führe dich sanft in die Praxis mit dem Feet-Up ein. Der Yoga-Hocker hält viele Perspektiven für sanfte oder fordernde Flows bereit. Außerdem bietet er eine Akupressur im Nacken- und Schulterbereich. Herrlich!!!!

Wer die Welt auf den Kopf stellt, dem liegt der Himmel zu Füßen

Maren Köppeler



0173-722 19 71



wann: Samstag, 10.11.2018,  
10:00 -12:00 Uhr

wo: Gymnastiktreff Lünen,  
Rudolph-Nagell-Straße 15a,  
44534 Lünen (Altlinen)

wer: jeder der Lust auf einen  
Perspektivenwechsel hat,  
keine Vorkenntnisse  
erforderlich

Preis: 18,50 €,  
Voranmeldung erforderlich



[www.maren-koeppler.de](http://www.maren-koeppler.de)