


Volkshochschule Soest
Geschäftsstelle
Nöttenstr. 29
59494 Soest

Tel.: 02921 / 103-1333
Fax: 02921 / 103-1336
vhs@soest.de
www.vhsssoest.de


NEU: Functional Mix

Dieser Kurs verbindet die beiden Konzepte BODYART® und DEEPWORK® zu einem wunderbaren Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Wir starten ruhig mit einer Mobilisation des gesamten Körpers, gefolgt von erwärmenden funktionellen Bewegungsabläufen, die sich in Verbindung zwischen Anspannung und Loslassen befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Gefolgt von ineinanderfließenden Bewegungsflows, die teils aus dem Yoga inspiriert sind und teils therapeutisch und kräftigend wirken. Hierauf folgt eine letzte intensive Einheit von 4 Minuten, an die sich nahtlos eine Entspannungsphase mit Dehnübungen, Bad Sassendorf Volkshochschule Soest 132 Bodyscan, Achtsamkeit und tiefer Ruhe anschließen. Das Training wird barfuß durchgeführt.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

A decorative graphic consisting of several overlapping circles in various colors: light blue, purple, red, yellow, and orange. The text is centered within the light blue circle.

Christine Kolkmann
Sa. 25.02.2023, Sa. 18.03.2023,
Sa. 29.04.2023, Sa. 20.05.2023
jeweils 09.30 – 11.00 Uhr
28,00 EUR/ Ustd

A decorative graphic consisting of several overlapping circles in various colors: blue, green, white, orange, and red. The text is centered within the blue circle.

**Bad Sassendorf
Sporthalle im Gewerbepark
Lohner Klei
Hagenbusch 4**