

Trainingsschwerpunkte exemplarisch

- Alexander Technik
- Stretching
 - 1) Grundlagen und einfache Techniken
 - 2) erweiterte und kombinierte Techniken
 - 3) der Einsatz des Bewusstseins im Stretchen
 - 4) Mini Einführung – Arbeiten mit Stretchen um Muster und Blockaden zu lösen
- Fly High Yoga Asana Class und Vertiefung
- Kletterspezifisches Krafttraining mit dem Fly High Yoga Belt
- Fly High Yoga Adjustments und Partnertraining
- Gesundes Gehen und gesunde Fußgewölbe
- Kreatives multifunktionelles Krafttraining
- Natürliche Bewegung
- Mobilisation
- Meditation
- Grundlagen natürlichen Atmens
- Qigong

