Frauenriege TV Cham 1884

Xundfit

Kick off am 23. August 2017

19.00 Uhr im Städtli 2

für alle Gruppen der Frauenriege

CANTIENICA®-Yoga mit Andrea Tresch



Sie kommt wieder……. Andrea Tresch, Yogalehrerin, CANTIENICA®-Masterteacher / Ausbilderin, wird unserm Kick off wieder eine besondere Note geben und uns motivieren:

Aufrichtig-Aufrecht durchs Leben zu gehen!

Andrea führt Dich durch Asanas (Yogastellungen) und CANTIENICA®-Übungen, welche Deine Körpermitte und die Aufspannung der Wirbelsäule präsent werden lassen. Diese innere und auch knöcherne Ausrichtung lässt Dich klar erden und erlaubt dir gleichzeitig, Dich mehr und mehr aufzurichten, sodass sich die innewohnende Kraft mit Leichtigkeit entfalten kann**.**
Bewusste Atemübungen unterstützen diese innere Aufrichtung und bringen Dich schnell und klar in eine tiefe Verbindung auf der physischen, ebenso wie auf den feinstofflichen Ebenen.
Wir werden kraftvoll und sanft praktizieren, immer Raum und Weite kreieren und vielleicht neue Körperwelten entdecken.
Du wirst Atemübungen erfahren, welche zu jeder Zeit an jedem Ort angewendet werden können - für mehr Leichtigkeit, Flexibilität und Stabilität.

Das Xundfit wird volljährig! Darauf stossen wir an und geniessen eine Pizza im Restaurant Rössli.

Wir freuen uns auf euch und wünschen bewegte Sommerferien!

Euer Xundfit-Team

Lisbeth Arnet, Margrit Kottmann
Ruth Behrend, Maria Baumgartner

Cham, Juli 2017