

# Workshops

## April - Juni

WS-Nr.	Datum	Workshop
907	22.04.2018	Yin Yoga
908	06.05.2018	Yoga und Gelenke
909	27.05.2018	Ohrfit - Besser hören, mehr erfahren
910	09.06.2018	Die 5 TIBETER

### 907 • Yin Yoga

- „Zeit anhalten“ durch bewusste Körperwahrnehmung
- Körperstellungen werden ohne Muskelspannung länger gehalten, wodurch sich die Übungen auf die tiefen Bindegewebsschichten auswirken
- Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt, wodurch eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem entsteht
- *Bitte bringen Sie ein Kissen und / oder eine Decke / ein Handtuch mit*

---

**Sonntag, 22. April 2018 / 14:00 Uhr - 17:00 Uhr**  
**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Marburger Str. 28 - Raum 7**

---

**Trainerin** Amela Isic Dipl. Psychologin, Yogalehrerin

#### Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 25,00 Euro  
Nicht-Mitglieder 32,00 Euro

**FIT • FITTER • FTG Frankfurt**



## 908 • Yoga und Gelenke

- Anatomie der Gelenke
- Funktion der Gelenke im Bewegungsablauf
- Neben Hatha-Grundstellungen werden Variationen, die einen bewussten Umgang mit den Gelenken im Alltag, aber auch während der eigenen Yoga- bzw. Sportpraxis ermöglichen, vermittelt

---

**Sonntag, 06. Mai 2018 / 14:00 Uhr - 17:00 Uhr**  
**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Marburger Str. 28 - Raum 7**

---

**Trainerin** Amela Isic Dipl. Psychologin, Yogalehrerin

### Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 25,00 Euro  
Nicht-Mitglieder 32,00 Euro

## 909 • Ohrfit - Besser hören, mehr erfahren

- Richtet sich an Menschen, die ihre Ohr-Gesundheit erhalten oder fördern wollen
- Durch leicht erlernbare Massagen und Akupressur die Durchblutung des Ohres verbessern
- Nicht behandelt werden, sondern selbst HANDELn!

---

**Sonntag, 27. Mai 2018 / 14:00 - 17:00 Uhr**  
**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Marburger Str. 28 - Raum 5**

---

**Trainer** Frank Seefelder Taiji-Qigong-Lehrer, Autor

### Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 25,00 Euro  
Nicht-Mitglieder 32,00 Euro

## 910 • Die 5 TIBETER

- Ablauf von 5 effektiven Übungen, die dem Yoga ähneln
- Aktivieren das Chakra-System, verleihen jugendliche Energie und Aussehen und stärken Körper und Geist
- Als tägliches Ritual heilende und aufbauende Wirkung

---

**Samstag, 09. Juni 2018 / 15:00 Uhr - 18:00 Uhr**  
**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Marburger Str. 28 - Raum 5**

---

**Trainerin** Traudel Zechner-Sopp Yogalehrerin

### Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 25,00 Euro  
Nicht-Mitglieder 32,00 Euro

**FIT • FITTER • FTG Frankfurt**

