



## CardioFit

**eine Qi Gong- Choreo für Kraftausdauer, eine Yoga-Choreo für Ausdauerkraft und einer Meridianstrecking (MakkoHo) -Choreo für Dehnung, mit passender Musik und anschließender Endentspannung**

Du bist zuhause in den Weihnachtsferien-Ferien und Dein Workout hat wieder Pause ....., dann bietet sich Dir die Möglichkeit intensiv mit Daniela (Physiotherapeutin), die tolle Cardiovariante des „movedo“-Konzepts in zwei Terminen zu erlernen oder auszubauen.

In diesem 2x 1,5 stündigen WS wird der 1. Abend ganz im Schwerpunkt kennenlernen/wiederholen der einzelnen QiGong-Bewegungen und Ausarbeitung der Asanas stehen und je nach Vorkenntnissen, Kraft und Möglichkeiten in langsamer Form angeleitet werden. Am 2. Abend wird die Choreographie komplett im oben genannten Ablauf und schnellerer Abfolge durchgeführt und die MakkoHo- Dehnung intensiviert (Vorkenntnisse in movedo oder Yoga erwünscht)

**1.Aband Donnerstag, den 03.01. 18:30 – 20:00 Uhr**

**Ort:** Jochen Klepper Haus - Neugasse 1, am Klosterberg, Langenselbold

**2. Abend Mittwoch, den 09.01. 18:30 – 20:00 Uhr**

**Ort:** Studio TIME OUT für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance Blumenau 10, 63589 Geislitz  
06051/8858136 <http://www.ayurveda-timeout.de>

### **Kosten:**

**20.- € pro Abend**

**35.- € für beide Abende zusammen**

**(jeweils Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen)**

**(leichte und bequeme Kleidung, Mattenaufgabe, evtl. Blöcke und Decke, barfuß oder rutschfeste Söckchen mitbringen)**

verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens **27.12.2018** unter (finale Bestätigung anschließend)

Email: [daniela.dilara@gmx.de](mailto:daniela.dilara@gmx.de)

Telefon: **06051/470311**