

Was haben Yoga und Golf gemein?

Es mag überraschen, aber es ist eine ganze Menge - beides verlangt und fördert körperliche Stabilität, Beweglichkeit und Balance, Konzentration und mentale Stärke.

Die Aspekte, die Du beim Yoga übst und beim Golfen brauchst, sind: die Kräftigung der Muskulatur, die Mobilisation der Wirbelsäule, die Verbesserung der Drehbewegung in der Wirbelsäule und des Schultergürtels, die Beweglichkeit im unteren Rücken, den Stand über die Balance zu stabilisieren, die Atemtechniken und die Fokussierung Deiner Gedanken.

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Wiedereinsteiger - Sie sind herzlich eingeladen & ich freue mich auf Sie!

Dann?

ab 05. Juli 2022 jeden Dienstag von 10 Uhr bis 11 Uhr

Golfclub Klessheim am Poolhaus (der Kurs findet im