

Vorbereitung der **Judo-Rolle**

Für die Judo-Rolle muss man sich in den diagonalen Richtungen mit dem Rücken rund machen können.

Wenn wir uns schrittweise dieser Konstellation annähern, kann die nötige Beweglichkeit entstehen und Nacken, Wirbelsäule, Brustkorb und Rücken sich allmählich daran gewöhnen.

Es lösen sich tiefe Verspannungen und es entsteht Raum und Leichtigkeit. Wenn Steifheit sich auflöst, kann man sich wieder jünger fühlen.

Sa 29.03. von 10 – 16 Uhr

im Netzwerk, Häberlstr.17, 80337 München

Kosten: € 80

Anmeldung und Info bei: **Ingo Herbst** 089-22802464 / info@herbstkrais.de