

Workshops

Januar - März

WS-Nr.	Datum	Workshop
901	25.01.2020	Rope Skipping
902	15.02.2020	Yin Yoga mit Gong-Meditation
903	23.02.2020	Yoga und Augen
904	08.03.2020	Waldbaden - Shinrin Yoku
905	14.03.2020	Yoga Ayurveda bei Allergien und Heuschnupfen
906	29.03.2020	Yoga für Paare und Freunde

901 • Rope Skipping

Seilspringen mal anders

- Seilspringen alleine, in der Gruppe, mit einem und mehreren Seilen
- Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund
- für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Samstag, 25. Januar 2020

14:00 Uhr - 16:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Halle 2

Trainerin	Mira Waterkotte	Rope Skipping Artistin
Gebühren		
Mitglieder der FTG Frankfurt		17,00 Euro
Nicht-Mitglieder		22,00 Euro

902 • Yin Yoga mit Gongmeditation

- lang gehaltene Übungen, die dabei helfen, den Gedankenstrom zu stoppen und tiefe Körperschichten zu erreichen
- anschließende Gongmeditation, um Spannungen und Blockaden körperlicher und seelischer Art zu lösen
- Mobilisierung von Selbstheilungskräften

Samstag, 15. Februar 2020

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6

Trainerin	Petra Heller	Yogalehrerin, tibetische Klangbehandlerin, Gongspielerin nach Klangheilung von Sat Subagh
Gebühren		
Mitglieder der FTG Frankfurt		25,00 Euro
Nicht-Mitglieder		32,00 Euro

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



Marburger Str. 28 • 60487 Frankfurt • Tel: 069 970 803-0 • info@ftg-frankfurt.de • www.ftg-frankfurt.de

903 • Yoga und Augen

- spezielle Augenübungen
- Meditation mit und für die Augen (Tratak, mit Kerze und/oder Bild)
- Übungen zur Entspannung von Gesichts-, Nacken- und Schultermuskulatur
- einfach Körperstellungen (Asanas)
- *Bitte bringen Sie eine Kerze und/oder ein Bild (Postkartengröße) mit einer Landschaft oder einem anderen angenehmen Motiv mit*
- *Für diesen Workshop sollten Sie bitte Ihre Kontaktlinsen rausnehmen*

Sonntag, 23. Februar 2020

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6

Trainerin Amela Isic Dipl. Psychologin, Yogalehrerin

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 25,00 Euro

Nicht-Mitglieder 32,00 Euro

904 • Waldbaden - Shinrin Yoku

- den Wald mit allen Naturelementen in Ruhe erleben
- durch Sehen, Hören, Fühlen und Riechen auf neue Art entspannen
- Atemtechniken erlernen, die auch im (Berufs-) Alltag helfen, ganz gelassen zu bleiben
- Waldbaden als Naturerlebnis, das besonders für Menschen geeignet ist, die im Business und Alltag sehr gefordert werden
- *Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk und bringen etwas zu trinken und, sofern vorhanden, eine Sitzunterlage mit*

Sonntag, 08. März 2020

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Treffpunkt gegenüber Endhaltestelle U6 Hausen,
Ecke Praunheimer Landstraße / Im Vogelgesang**

Trainerin Manuela Nehls Yogalehrerin,
lizenzierte Waldbademeisterin

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt 25,00 Euro

Nicht-Mitglieder 32,00 Euro

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



905 • Yoga Ayurveda bei Allergien und Heuschupfen

- Yoga stärkt effektiv und ohne Nebenwirkungen das Immunsystem
- Ayurveda kombiniert mit Yoga unterstützt den Selbststeuerungsprozess durch eine gesündere Ernährung und Reinigungsübungen im Alltag
- Allergien, Schnupfen & Co. als Überreaktion des Immunsystems wird aktiv Vorgebeugt
- *Bitte bringen Sie ein Handtuch mit*

Samstag, 14. März 2020

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6

Trainerin Tatiana Gabel-Ly Yogalehrerin,
Ayurveda Gesundheitsberaterin

Gebühren

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

906 • Yoga für Paare und Freunde

- Gemeinsames Üben von Asanas (Yogahaltungen- und übungen)
- Meditation und Atemübungen zusammen auf einer Matte
- Aufbau einer Verbindung zueinander, Vertiefung der Beziehung zum Partner
- Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis und Spaß daran
- *Bei diesem Workshop ist nur eine paarweise Anmeldung möglich!*

Sonntag, 29. März 2020

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 7

Trainerin Andrea Accorsini Yogalehrerin

Gebühren

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

FIT • FITTER • FTG Frankfurt



Marburger Str. 28 • 60487 Frankfurt • Tel: 069 970 803-0 • info@ftg-frankfurt.de • www.ftg-frankfurt.de