



Bodytalk

Kurs / Workshop

Bodytalk

Herzlich lade ich dich ein zu einem besonderen Workshop, der dir Raum gibt, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und neu zu entdecken. Wenn wir uns Zeit nehmen, achtsam auf uns selbst zu hören, können wir wertvolle Impulse für unser inneres Gleichgewicht und unsere Beweglichkeit erhalten.

Im Mittelpunkt stehen unsere Füße – die uns täglich durchs Leben tragen, den Boden am Morgen zuerst berühren und abends als Letztes zur Ruhe kommen. Sie stehen, schleichen, hüpfen, rennen und tanzen – ein wahres Meisterwerk aus Elastizität und Stabilität.

In einer entspannten Atmosphäre bewegen wir uns gemeinsam vom ruhigen Wahrnehmen hin zu fließenden Bewegungen. Unterstützt durch die Franklin-Methode arbeiten wir mit inneren Bildern, um Beweglichkeit und Körperbewusstsein sanft zu fördern.

Dieser Workshop bietet Frauen jeden Alters die Möglichkeit, sich selbst und ihre Füße auf eine neue, achtsame Weise zu erfahren – mit Freude und im Einklang mit dem eigenen Körpergefühl.

Ich freue mich darauf, diese Reise mit dir zu teilen!

– Daniela Quabs

Weitere Themen in dieser Workshop – Reihe

Weibliches Becken & Schoßraum – Lebendigkeit und Kreativität

Wirbelschlange statt Wirbelsäule – Flexibilität und Aufrichtung

Schultern & Nacken – mit Leichtigkeit ins Tun

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Daniela Quabs

Alter des Kindes
Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Wann?

Termin(e)

Samstags immer von 10:00 bis 13:00 Uhr

Wo?

Yoko & Ove

Münsterstraße 55A

44534 Lünen

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

telefonisch oder per mail:

Tel.: 0177-7210807

Email: hallo@yoko-ove.de

oder über die homepage: [Link zur Anmeldung](#)

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Preise siehe homepage

Durchführende Organisation

Yoko & Ove

Hüttenallee 67
44534 Lünen

Name Kontaktperson

Naoual Pfundtner

Telefon

0177 7210807

Email

hallo@yoko-ove.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)