



# Flow-Stretching

Aktives und passives Dehnen: Kreativ & intelligent

Sich strecken, recken, dehnen bedeutet Stretching, und genau das werden wir tun. Kreative, ineinanderfließende Bewegungssequenzen auf der Grundlage des Spiraldynamik® Konzepts verbinden das Beste aus Sport, Medizin, Trainingsphysiologie und traditionellen östlichen Bewegungsweisheiten wie Yoga und Aikido.

Ein langsames 75-minütiges Bewegungsprogramm mit besonderer Aufmerksamkeit auf Wiederholung, Dreidimensionalität, Rhythmus und innerer Achtsamkeit - so gewinnen die Bewegungen an Tiefe. Bei individuellen Problemen werden konkrete Alternativen entwickelt.

Daniela Wenzek – Yoga & Achtsame Körperarbeit  
Yogalehrerin & Diplom-Spiraldynamik® Fachkraft (Intermediate)  
[www.danielawenzek.de](http://www.danielawenzek.de)