

Donnerstag, 28. Mai 09



Beim gemeinsamen Einstieg stellte uns Frau Ellenberger die 8 Grundpositionen der Wirbelsäule vor. Wir übten diese unter korrektem Atmen ein.

Workshop Naturheilkunde



Workshop Yoga



Workshop: leben mit einer Behinderung

Mit Hilfe eines TV-DOK- Filmes lernten wir Silvano Beltrametti und seinen Unfall kennen.



Workshop: fit im und ums Wasser

Mit dem Ziel



