

# Workshops

## September - Dezember

WS-Nr.	Datum	Workshop
913	07.10.2017	Reduktionsdiäten vs. ausgewogene Ernährung
914	29.10.2017	Meditation, Pranayama & Asanas
915	12.11.2017	Tinnitus
916	26.11.2017	Yoga für Männer
917	10.12.2017	Yoga zum Jahresausklang Einsteiger
918	10.12.2017	Yoga zum Jahresausklang Mittelstufe

# 913 • Reduktionsdiäten vs. ausgewogene Ernährung

- Beleuchtung einiger Reduktionsdiäten und Ernährungsformen von verschiedenen Seiten
- Gegenüberstellung zu einer ausgewogenen Ernährung
- Vermittlung einer Basis an Grundwissen, um Diätformen kritisch zu betrachten

---

**Samstag, 07. Oktober 2017**

**15:00 - 18:00 Uhr**

**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5**

---

<b>Trainer</b>	Stefan Schmidt	Ernährungstrainer A-Lizenz
<b>Gebühren</b>		
Mitglieder der FTG Frankfurt		25,00 Euro
Nicht-Mitglieder		32,00 Euro

# 914 • Meditation, Pranayama & Asanas

- Verschiedene Meditationstechniken lernen
- Stresshormone abbauen und Immunsystem stärken
- Pranayama (yogisches Atemtraining) durchführen
- Konzentrationsfähigkeit steigern
- Innere und äußere Balance durch Asanas stärken
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit!*

---

**Sonntag, 29. Oktober 2017**

**14:00 - 17:00 Uhr**

**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6**

---

<b>Trainer</b>	Andrea Accorsini	Yogalehrer
<b>Gebühren</b>		
Mitglieder der FTG Frankfurt		25,00 Euro
Nicht-Mitglieder		32,00 Euro

**FIT • FITTER • FTG Frankfurt**



# 915 • Tinnitus

- Workshop für Patienten und Interessierte
- Kennenlernen der psychosomatischen Komponenten der Volkskrankheit „Tinnitus“
- Erlernen von Übungen aus Taiji und Qigong zur Selbsthilfe
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit!*

---

**Sonntag, 12. November 2017**

**14:00 Uhr - 17:00 Uhr**

**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5**

---

**Trainer** Frank Seefelder Taiji-Qigong-Lehrer, Autor

## **Gebühren**

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

# 916 • Yoga für Männer

- Yoga als Bodyweight Training für geschmeidige Gelenke und muskuläre Balance
- Meditation, Entspannung und Selbstfindung
- Workshop nur für Männer!
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit!*

---

**Sonntag, 26. November 2017**

**15:00 Uhr - 18:00 Uhr**

**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 6**

---

**Trainer** Claudia Rauer Yoga-Therapeut, Yogalehrer

## **Gebühren**

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

**FIT • FITTER • FTG Frankfurt**



# 917 • Yoga zum Jahresausklang

## Einsteiger

- Selbstreflexion in den Asanas mit Methoden aus dem Coaching
- Fragen zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Blick nach innen und Überlegung, auf welchem Weg man noch unterwegs sein möchte
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit!*

---

**Sonntag, 10. Dezember 2017**  
**10:00 Uhr - 13:00 Uhr**  
**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5**

---

<b>Trainer</b>	Amela Isic	Dipl. Psychologe, Yogalehrer
<b>Gebühren</b>		
Mitglieder der FTG Frankfurt		25,00 Euro
Nicht-Mitglieder		32,00 Euro

# 918 • Yoga zum Jahresausklang

## Mittelstufe

- Selbstreflexion in den Asanas mit Methoden aus dem Coaching
- Fragen zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Blick nach innen und Überlegung, auf welchem Weg man noch unterwegs sein möchte
- *Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit!*

---

**Sonntag, 10. Dezember 2017**  
**14:00 - 17:00 Uhr**  
**SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 5**

---

<b>Trainer</b>	Amela Isic	Dipl. Psychologe, Yogalehrer
<b>Gebühren</b>		
Mitglieder der FTG Frankfurt		25,00 Euro
Nicht-Mitglieder		32,00 Euro

**FIT • FITTER • FTG Frankfurt**

