

Gesundheit's Yoga für ALLE!



Mitglieder

8€

**Nicht
Mitglieder**

15€

*Es sind weder besondere Kenntnisse noch besondere Beweglichkeit Voraussetzung.
Für alle Altersgruppen geeignet*

In den 60 Minuten legen wir besonderen Wert auf bewegliche Schultern, eine geschmeidige Wirbelsäule und ein starkes Becken. Durch bewusste Atmung, fließende Bewegungen und das Halten des Gleichgewichts fördern wir die Achtsamkeit und die tiefe Entspannung. Mit therapeutischen Ansätzen nach Remo Rittiner fördern wir Balance, Flexibilität und innere Ruhe.

Bitte bringt eine passende Decke mit, um eure Entspannung zu unterstützen.

Ich freue mich schon auf eine wunderbare Yoga-Zeit mit euch allen.

Blanka Locsmandy
0660 12 45 435

Donnerstag



18:00 - 19:00

Cardio-Fitness

Gesundheit • Fitness • Wellness & Physio-Therapie

Infos: 0676/96 11 822

