



YOGA UND KÖRPERARBEIT

Starker und gesunder Rücken- Workshop

Rückenschmerzen - in unserer Gesellschaft leider für viele längst zur Normalität geworden.

Warum treten sie immer wieder auf, wo liegen die häufigsten Ursachen, was können wir schon präventiv dagegen tun...?

In diesem Workshop haben wir unseren Rücken und die Wirbelsäule im Focus, zunächst mit einem kurzen Ausflug in die Anatomie.

Übungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik® mit der Absicht, den Rücken zu kräftigen und die Wirbelsäule flexibler werden zu lassen, erarbeiten wir gemeinsam.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
es wird um Voranmeldung gebeten.

Wann: 08.10.2022

Wo: Yoga- und Körperarbeit

Lindenstraße 20c
39615 Seehausen

Zeit: 9 - 12 Uhr

Preis: 40 Euro

Kristin Schmitz
Yogalehrerin und Physiopädagogin
kristin.schmitz@gmx.net
Mobil: 0174 5693247
yogaundkoerperarbeit.com

