



YOGA STUDIO MAUERSTETTEN
Schongauer Str. 1
87665 Mauerstetten

Weekend YogaClass | RückenFit

Sonntag 10. Juni 2018 von 09:30 – 11:30 Uhr

Weekend YogaClass sind verlängerte Yogastunden in Form eines **Workshops**, in dem bestimmte Themen behandelt werden, großer Wert auf genaue Ausrichtung und den dazu nötigen Erklärungen gelegt wird.

In diesem Workshop setzen wir den Focus auf unsere Wirbelsäule und deren Stütz Muskulatur. Der Rücken benötigt viel Aufmerksamkeit, gezielte Stärkung der Muskulatur und die richtige Haltung, was in diesen 2 Stunden vermittelt wird. Verschiedene Übungen (Asanas) und fließende Bewegung (Flow) werden Dir dabei helfen, Deine Wirbelsäule bewusst wahrzunehmen und mit ihr achtsam umzugehen.

In dieser Class werden auch Alternativen für bestimmte Haltungen (Asanas) gezeigt, individuell für jeden passend.

Gebühr: 25,00 €

Anmeldung und Bezahlung der Gebühr ist bis spätestens zum 06.06.2018 erforderlich. Eine Stornierung ist nach Deiner Anmeldung leider nicht möglich, aber es kann gerne eine Ersatzperson den Workshop für Dich besuchen!

Info unter: Tel : 08341 / 100 288 | MOBIL : 0160 77 60 60 7



Website

www.markusmüller-entspannt.de



Facebook

www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt