



**YOGA STUDIO
MAUERSTETTEN**
Schongauer Str. 1
87665 Mauerstetten

Weekend YogaClass | HüftFlex

Sonntag 28. Oktober 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 unseren Beckenbereich und werden die „Öffnung unserer Hüfte“ fokussieren. Der Beckenbereich ist eine leider meist vernachlässigte Zone, in der die Muskulatur oft etwas verkürzt ist und somit unsere Bewegungsmöglichkeiten einschränkt sind. Verursacht z.B. durch langes und häufiges Sitzen. In diesen 2 Stunden werden wir zeigen, wie man gezielt die Muskulatur, Sehnen und Bänder dehnt und mehr Flexibilität in das Becken bekommen kann.

Gebühr: 29,00 €
oder 2 x von deiner Punkte-Karte nehmen!

Anmeldung und Bezahlung der Gebühr ist bis spätestens zum 22.10.2018 erforderlich. Durch die Anmeldung per online Anmeldeformular erfolgt lediglich eine vorläufige Platzreservierung, die erst mit der Bezahlung der Gebühr eine feste Buchung wird. Eine Stornierung ist nach Deiner Buchung leider nicht mehr möglich, aber es kann dann 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