



MARKUS MÜLLER
YOGA STUDIO
Schongauer Str. 1
87665 Mauerstetten

Weekend YogaClass | Schultergürtel

Sonntag 25. November 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 Schulter- und Brustbereich und werden die Mobilität der Schultern und das Öffnen des Brustraums fokussieren. Der Schulter- und Brustbereich, wozu auch unser „Nacken“ gehört, ist eine meist unflexible und verspannte Zone, in der die Muskulatur oft zu wenig gedehnt wird und somit auch die Bewegungsmöglichkeiten einschränkt ist. In diesen 2 Stunden werden wir zeigen, wie man gezielt die Muskulatur, Sehnen und Bänder dehnt, um dadurch mehr Bewegungsspielraum und Entspannung im Schultergürtelbereich zu bekommen.

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

Anmeldung und Bezahlung der Gebühr ist bis spätestens zum 22.11.2018 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 / 99 8 70 70 | MOBIL : 0160 77 60 60 7



Website
www.markusmüller-entspannt.de



Facebook
www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt