

Faszien-Yoga-Kurse

Montag und Mittwoch ab 03.August 2020

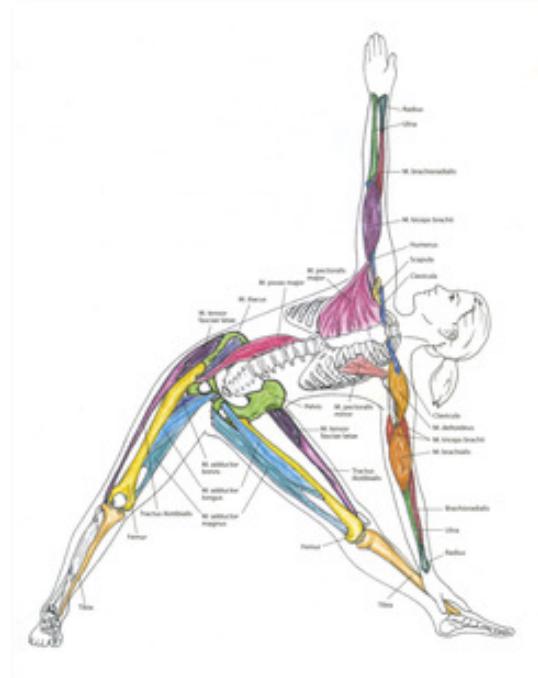
18:00-19:30 Uhr

- I. 4x Mo 03.08. - 24.08.2020 (100 SFr)
 - II. 4x Mi 05.08. - 02.09.2020, ohne 26.08. (100 SFr)
 - III. 7x Mo 12.10. - 23.11.2020 (175 SFr)
 - IV. 7x Mi 14.10. - 25.11.2020 (175 SFr)

1. Stunde gratis zum Kennenlernen/ Wechsel der Wochentage immer möglich, da Mo und Mi gleiches Programm

Faszienyoga nach Liebscher und Bracht ist ein Übungsprogramm, was für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lange Schmerzfreiheit und Beweglichkeit zu erhalten. Es ist für jeden geeignet.

- jede Woche liegt der Schwerpunkt bei einer speziellen Muskelgruppe und einem Gelenk
 - Yoga-und Dehnübungen nach Liebscher und Bracht
 - Faszien-Rollmassage nach Liebscher und Bracht
 - Bitte Yogamatte und - wer hat - eine Faszienrolle mitbringen



Ort: Schulhaus im www.netzpunkt-zimlisberg.ch

Kursleitung: Altina Klein

Heilpraktikerin, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin Tel.: 0 31 533 50 06

altina.klein@gmail.com www.heilpraxis-klein.com