



Faszien-Yoga-Kurse

Montag und Mittwoch ab 17.02.2020

18:00-19:30 Uhr

Kurs 1 6x Mo 17.02. - 23.03.2020 (150 SFr)

Kurs 2 6x Mi 19.02. - 25.03.2020 (150 SFr)

Kurs 3 9x Mo 20.04. - 22.06.2020 (225 SFr)

Kurs 4 9x Mi 22.04. - 24.06.2020 (225 SFr)

1. Stunde gratis zum Kennenlernen

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
