



ZEIT für **DICH**

Yoga für einen gesunden Rücken

ANMELDUNG UND MEHR INFORMATIONEN

 info@katrinschorm.de

 +49 173 860 98 28



Yoga für einen gesunden Rücken

Der Rücken schmerzt? Nacken und Schultern sind verspannt? Um die Beschwerden zu lindern bzw. dem entgegenzuwirken, liegt der Fokus der Yogaklasse auf der Kräftigung und Mobilisierung der "Rückseite". Mit rückengerechten und gelenkschonenden Übungen wird die Wirbelsäule beweglicher, Rumpf- und Bauchmuskulatur gestärkt und die Körperhaltung verbessert.

Neuer Kurs vom 7.1.2020 bis 10.3.2020

Wann: dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Wo: Seminarraum 2, Berliner Schule für Zen Shiatsu,
Wittelsbacher Str. 17, 10707 Berlin

Kosten: 165,- € als 10er-Karte (12 Wochen gültig)

Anmeldung und mehr Informationen bei:

Katrin Schorm · Yogalehrerin und Yogatherapeutin



 info@katrinschorm.de

 +49 173 860 98 28

 www.katrinschorm.de