

**JETZT
ANMELDEN
ZUM KRANKEN-
KASSENKURS**
0176 31620173

YOGA FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

14. MAI 2021 10X FREITAGS 17-18:15



VIA LIVE-STREAM

& wenn möglich im Studio
des Yogaflows Freising

ALS BONUS

mit Kursmanual
mit Aufzeichnungen

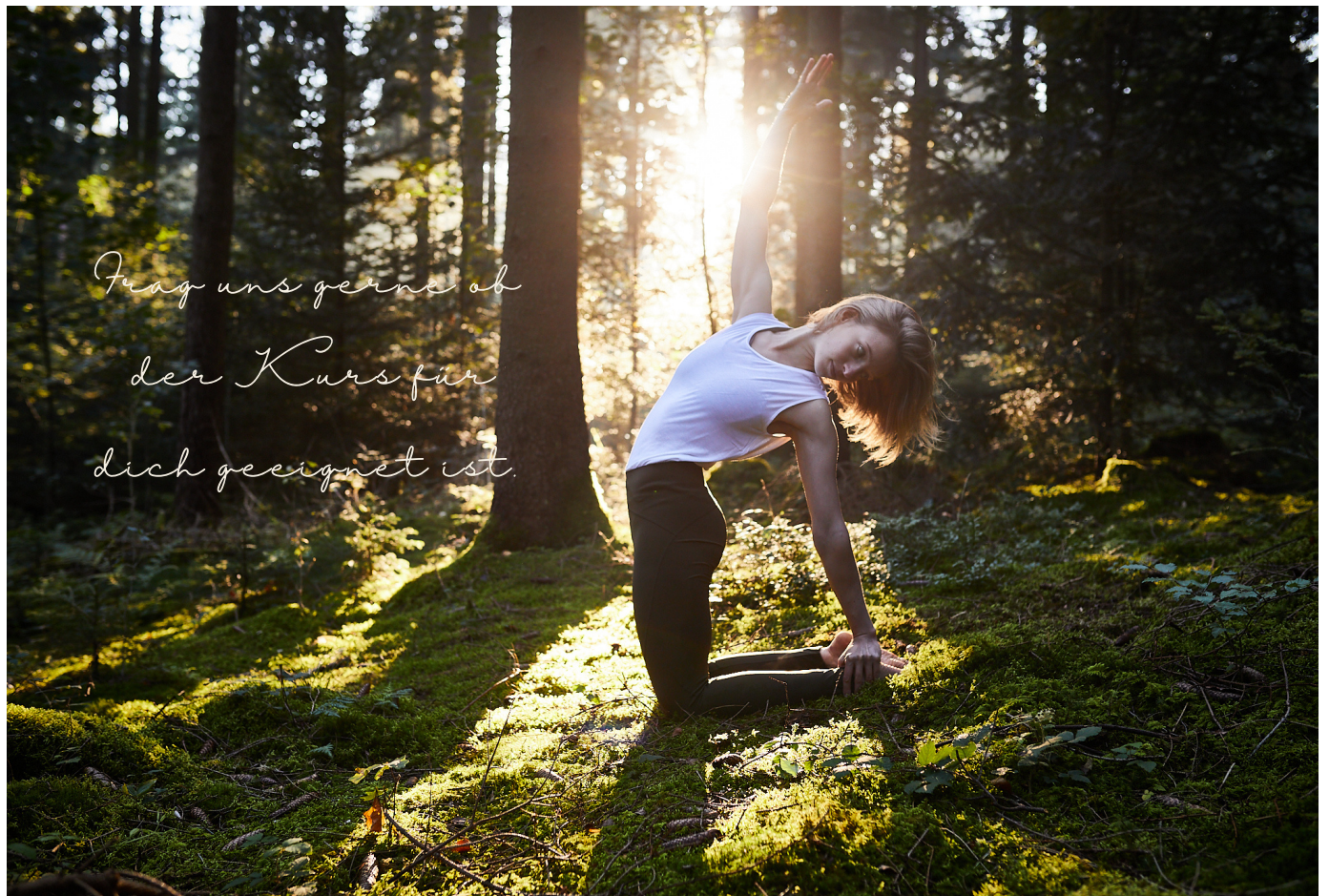
*Wir freuen uns auf
Dich!*

KOSTEN-
ERSTATTUNG
DURCH DIE KK
IST MÖGLICH

0176 31620173

10 THEMEN AUFEINANDER AUFBAUEND

PRÄVENTION, EIGENÜBUNGEN,
ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN



*Frage uns gerne ob
der Kurs für
dich geeignet ist.*

***BEWEGUNGSVIELFALT**

- *Körpermechanik
- *Achtsamkeit
- *Kohärenzgefühl
- *Beckenboden

***ILIOPSOAS**

- *Zwerchfell
- *Tiefe Stabilisatoren
- *Stressrelease
- *Selbstfürsorge