

!! Neue Kurse !!
Yoga sanft für Anfänger



Erlerne sanfte Dehn-, Bewegungs- und verschiedene Atemübungen, die deinen gesamten Organismus harmonisieren. Eine Tiefenentspannung am Ende verhilft dir deine Körperwahrnehmung zu verbessern und Anspannungen loszulassen; erfahre so einen Zustand innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Wo: Bahnhofstrasse 37, beim Budoclub Zeiskam

Beginn: Dienstag 16.10.2018, 20 - 21.30 Uhr

Kosten: 100 Euro / 10 Termine à 90 Min.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und wird im Rahmen der Prävention bis zu zweimal im Jahr erstattet.

Kursleiterin: Sabine Grüner-Braun, Ergotherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (i.A.), Entspannungskursleiterin, km

**Info: 0172-6505069 oder Mail an
sabine.gruener-braun@gmx.de**