

Faszien-YOGA meets Vinyasa YOGA in Bensberg



Yoga hilft dir, im Augenblick präsent zu sein und so mehr innere Ruhe und Frieden zu erfahren.

Die Wirkungen nimmst du zuerst körperlich wahr. Durch Yoga baust du deine Muskulatur auf und wirst gleichzeitig flexibler, kräftigst deinen Körper und verbesserst dadurch deine Körperhaltung.

Inhalt: Ausrollen der Faszien , Yoga-Übungen, Entspannung am Schluss.

Montags **17:30 bis 18:30 Uhr**
Vom 16.10.2023 bis 18.12.2023 **10 Einheiten** **Preis: 180,00**

Räumlichkeiten: GOOD KARMA Club, Gartenstraße 34, 51429 Bergisch Gladbach

Ich bitte alle Teilnehmer sich nicht mehr als 10 Minuten vorher im Kursraum ein zu finden.

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, Faszienrolle / Ball und natürlich jede Menge Vorfreude.

Wie gehabt ist die Teilnehmerzahl für die Kurse vor Ort begrenzt. Zwecks Planung bitte ich um eine zeitnahe Anmeldung.

telefonisch unter 0171-511 06 03 oder per Mail
tanja@heilpraxis-jonen.de

Herzlichst Eure Tanja Jonen