

Yoga Workshop

entspannte Schultern - weicher Nacken

Sonntag, den 22.1.2023

In diesem Workshop kannst lernen, deinen überlasteten Schulterbereich nachhaltig zu entspannen. Wir üben Yoga für den ganzen Körper und auch speziell für den Schulter / Nackenbereich mit Lockerungs und Dehnungsübungen, die den Bereich kräftigen und entspannen können. Die letzte Stunde der Übungszeit widmen wir uns mit unserer ganzen Aufmerksamkeit dem Spüren, Atmen und der Entspannung.

Für diesen Yoga Nachmittag sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ich freue mich auf Dich!

Kursleitung: Ulrike Vogel

14.00 - 17.00 Uhr Kosten: 40.- € bitte anmelden!