

IM WOMEN4WOMEN IN LINZ
AB 11.2. DIENSTAG
17°-18.15 UHR (5X)

Yoga THERAPIE

FÜR GELENKE, MUSKELN UND DEINE SEELE

MIT VERONIKA LIEGERER



Was braucht es wirklich, um unseren Körper beweglich, aber stabil zu erleben?

Wie trainiere ich eine stabile Körperachse?

Wie halte ich meine Muskulatur weich, aber funktionsfähig?

Was kann ich tun, um meine Gelenke optimal bewegungsfähig zu halten?

In 25 Jahren Ausbildungen, aber vor allem Forschung am eigenen Körper, habe ich all diese Fragen für mich beantwortet und zeige euch sehr gerne all die wunderbaren Möglichkeiten, mit einfachen Übungen zu einem neuen Körpergefühl zu kommen.

ab 11.2 Dienstag
17°-18.15 Uhr (5x) / Kurskosten: 90,-

Anmeldung:
office@yogatherapie.at,
06649251800