

Yogatherapie-Workshop freier Nacken / leichte Schultern

NEUE DATEN!



Yogatherapie-Workshop – freier Nacken/ leichte Schultern **NEUE DATEN!**

Plagen dich öfters Rückenbeschwerden? Verspannt sich dein Nacken bis dein Kopf schmerzt? Könnten deine Schultern etwas mehr Leichtigkeit vertragen?

Dann ist der folgenden Workshop genau das Richtige für dich! In 2h Stunden wenden wir Übungen aus der Yogatherapie an, die deine Schmerzen im akuten Fall lindern und präventiv wirken, damit Beschwerden erst gar nicht mehr auftreten.

Wir üben in Kleingruppen von max. 6 Personen. Damit bleibt viel Raum & Zeit, spezifisch auf deine Bedürfnisse eingehen zu können und die Übungen dir entsprechend anzupassen.

Beide Daten sind einzeln buchbar. Wiederholen ist aber – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit – ausdrücklich erlaubt:)

Dienstag, 23. Aug., 19 – 21 Uhr

Dienstag, 30. Aug., 19 – 21 Uhr

Leitung:
Jasmin Dinkwa,
zertifizierte Yogalehrerin & -therapeutin

Preis:
60.- / Datum

Anmelden unter:
079 617 71 22 oder jasmin@movingpeople.ch

