

Vitalness-Yoga Wirbelsäulengymnastik

Kursleiterin Pauline Vockenhuber

Die Kurse werden von den Krankenkassen als Präventionskurse bezuschusst.

Die Übungen werden dynamisch fließend, im Rhythmus des Atems geübt.

Der Fokus liegt dabei auf der Beweglichkeit sowie der Stabilisation der Wirbelsäule.

Beide Kurse sind für Anfänger geeignet.

Freitag 14:00 – 15:00 Rücken-Yoga	Freitag 15:30 – 16:30 Rücken-Yoga
19.04.2024	19.04.2024
26.04.2024	03.05.2024
03.05.2024	10.05.2024
10.05.2024	17.05.2024
17.05.2024	24.05.2024
24.05.2024	21.06.2024
07.06.2024	28.06.2024
21.06.2024	05.07.2024
28.06.2024	12.07.2024
05.07.2024	19.07.2024
12.07.2024	02.08.2024
NACHHOLTERMIN	NACHHOLTERMIN

Hast du noch Fragen?

Dann schreib mir gern unter pauline.vockenhuber@dieganzheitliche.de

Ich freu mich auf euch!