

# Hatha-Yoga

## mit Pauline Vockenhuber

### Wirbelsäulengymnastik

Diese 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.

<b>Montag 19:00 – 20:00</b>	<b>Freitag 14:00 – 15:00</b>	<b>Freitag 15:30 – 16:30</b>
16.9.24	20.9.24	20.9.24
23.9.24	27.9.24	27.9.24
30.9.24	4.10.24	4.10.24
7.10.24	18.10.24	18.10.24
21.10.24	25.10.24	25.10.24
6.11.24	8.11.24	8.11.24
11.11.24	15.11.24	15.11.24
18.11.24	22.11.24	22.11.24
25.11.24	29.11.24	29.11.24
2.12.24	6.12.24	6.12.24
9.12.24 (Nachholtermin)	13.12.24 (Nachholtermin)	13.12.24 (Nachholtermin)

Hast du noch Fragen?

Dann schreib mir gern unter [pauline.vockenhuber@dieganzheitliche.de](mailto:pauline.vockenhuber@dieganzheitliche.de)

Ich freu mich auf dich!