

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

MIT BJÖRN SCHULZ

YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

FREITAG 18.30 - 21 UHR
13.1. | 3.3. | 16.6. | 11.8. | 3.11.
2023

„FÜR EIN BEWEGLICHERES LEBEN UND EIN BESSERES KÖRPERBEWUSSTSEIN.“

In diesem Workshop praktizieren wir gezielte Übungen für unseren Rücken. Wir sitzen oft zu viel und zu lange, was sich in Zwicken und Ziehen bis hin zu Schmerzen und Unbeweglichkeit äußern kann. Die einzelnen Übungen werden so detailliert angeleitet, dass man sie sehr gut zu Hause durchführen kann. Hilfe zur Selbsthilfe. Für ein beweglicheres Leben und ein besseres Körperbewusstsein.

Ich freue mich auf Dich!



Ort

Ute Fischer Yoga Akademie
Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang

Dozent/Info

Björn Schulz
info@bjoernschulz-praxis.de
0177 8570402

Veranstalterin/Buchung

Ute Fischer Yoga Akademie
www.utefischeryoga.de

Energieausgleich

Abonnenten: 29€
Regulär: 39€

UTE FISCHER YOGA AKADEMIE
EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER

