Vitalness-Yoga Wirbelsäulengymnastik

Kursleiterin Pauline Vockenhuber

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 Stabilität der Wirbelsäule.
Beide Kurse sind für Anfänger geeignet.

Freitag 14:00 – 15:00 Rücken-Yoga	**Freitag 15:30 – 16:30 Rücken-Yoga**
19.4.2024	19.4.2023
26.4.2024	3.5.2023
3.5.2024	17.5.2024
17.5.2024	24.5.2024
24.5.2024	14.6.2024
14.6.2024	21.6.2024
21.6.2024	28.6.2024
28.6.2024	5.7.2024
5.7.2024	12.7.2024
12.7.2024	19.7.2024
19.7.2024 NACHHOLTERMIN	26.7.2024 NACHHOLTERMIN

Hast du noch Fragen?

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

Ich freu mich auf dich!