



Gesunde Gemeinde
Hitzendorf



mit Andrea Finus

07. Oktober – 09. Dezember 2020
von 17.30 – 19.00 Uhr
im Attendorfsaal
10 Einheiten zu je 90 min. € 120,00

Lebensqualität | Einheit | Stressresistenz
Hatha Yoga wirkt.

1. Rücken- und Kopfschmerzen
2. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
3. Konzentrationsprobleme und
4. Schlafstörungen

Ziel ist es, Yoga für jeden interessierten zwischen 16 und 86 Jahre zugänglich zu machen. Jeden Kurs bereite ich individuell und konzeptionell vor, ergänze und ändere entsprechend dem jeweiligen Befinden, Kenntnisstand und Entwicklung meiner Teilnehmer

ANMELDUNG unter 0664/75075081