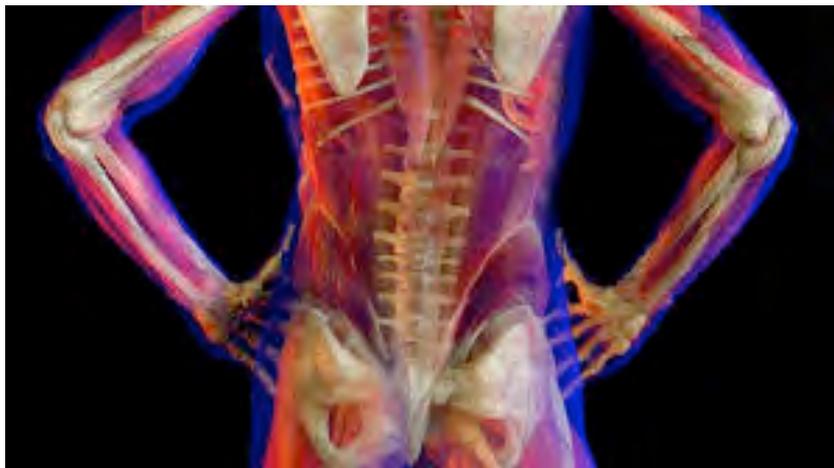


Einfach mal ausprobieren ...

«YOGA FÜR DEN RÜCKEN»

Kompaktkurs für eine spezifische Yogapraxis bei Einschränkungen oder Beschwerden und für ein vertieftes Körperverständnis.

Für Einsteigerinnen – auch ohne Rückenprobleme – wunderbar geeignet!



4 Lektionen à 90 Minuten

mit Ilse Geisser, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die im Rücken und Hüfte Einschränkungen haben und ausprobieren möchten, ob mit einer gezielten Yogapraxis eine Verbesserung möglich ist. Ein Übungsprogramm für zu Hause sowie Inputs zur Anatomie und Philosophie unterstützen ein vertieftes Verständnis. – Ideal als Ergänzung zur Physiotherapie oder im Anschluss daran.

Daten	Freitag, 31. Mai, 17:30 – 19:00 / Sonntag, 2. Juni, 9:00 – 10:30 Dienstag und Donnerstag, 4. und 6. Juni, 17:30 – 19:00 (verpasste Lektionen Lektion können nach den Pfingstferien in den regulären Kursen nachgeholt werden)
Kosten	Fr. 140.00 inkl. Übungsprogramm für zu Hause
Max. TN	12 Personen
Ort	«Yoga am See», Hauptstrasse 175, 8272 Ermatingen