

Yoga

Beckenboden-Workshop

Beckenboden – Die tiefe KRAFT aus der Körper-Mitte

➔ **Glücksgeheimnis Beckenboden**

In diesem Workshop dreht sich alles um die Kraft aus der Mitte. Der Beckenboden ist Energietank und Kraftzentrum für Körper und Seele.

Die Haltung verbessert sich, Rückenschmerzen verschwinden, wenn die Basis stimmt. Dazu müssen die Gegenspieler Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln natürlich und harmonisch zusammenarbeiten.

Inhalt des Workshops:

- Gezieltes Beckenbodentraining
- Verbesserung der aufrechten Haltung
- Übungen gegen Rückenschmerzen

➔ **Organisatorisches**

- Datum: Samstag, 16. Februar 2019
- Zeit: 10:00 bis ca. 14:30 Uhr

➔ **Konditionen**

- Kosten 42,- €
- Inklusive kleiner Mittagsimbiss

➔ **Anmeldung**

Einfach anrufen oder in der Yoga-Stunde zusagen.



Yogalehrerin | Sibylle Palka

Augsburger Str. 1b
82110 Germering

089 – 894 185 71