

# Rücken yoga in St. Johann

Ein Rücken yogakurs startet am 5. Oktober 2022, 19 Uhr, in der VS St. Johann.

Der Kurs geht über 10 Einheiten und kostet 90 Euro/Person.

Details und Anmeldung bei der Gesundheits-Yogalehrerin Christine Eksler,  
Tel. Nr. 0664 413 87 10, E-mail: [christine.eksler@gmail.com](mailto:christine.eksler@gmail.com)



Gesundheits-Yogalehrerin  
Christine Eksler

Yoga verbindet auf einzigartige Weise Körperkräftigung und Dehnung mit Entspannung und Atemtechnik und ist für Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Rücken yoga ist besonders hilfreich bei Rückenproblemen und Verspannungen bzw. um diesen vorzubeugen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und für die Entspannung evtl. eine Decke und einen Polster mitbringen!

**Gerne können Sie in der ersten Stunde kostenlos schnuppern!**