

Rücken yoga in St. Johann

2 neue Rücken yogakurse starten am 18. Jänner, 17:30 bzw. 19:15, in der VS St. Johann.

Der Kurs geht über 10 Einheiten und kostet 85 Euro/Person.

Details und Anmeldung bei der Gesundheits-Yogalehrerin Christine Eksler,
Tel. Nr. 0664 413 87 10, e-mail: 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!