

## **MOVE YOUR HIPS**

**So 10.11.2024, 9.30 - 11.30 Uhr**

**Ort:**

Waldkirchen, facettenReich  
Marktplatz 27  
94065 Waldkirchen

Für eine gesunde Hüfte ist es wichtig die Gelenke in Bewegung zu halten und zu stärken. Eine „verspannte Hüfte“ kann bis ins Gesäß, den Rücken, den Oberschenkel und das Knie ausstrahlen. Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Yoga und anderen funktionalen Bewegungsformen (PNF - Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation, etc.) gemischt mit energetischen Übungen aus dem Yoga verhelfen dir in diesem Workshop zurück zu einer gesunden Hüfte. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

**Referentin:**

Katja Franzesko

**Kosten:**

33 €

**Hinweis:**

nicht in den Schulferien