

Yoga - Entspannung für den Rücken

auch für Anfänger geeignet

Sa 11.01.2020, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort:

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

YOGA-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress- und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

BYV-Yogalehrerin Ulla Molz

Kosten:

48 Euro

Hinweis:

- Der Kurs erstreckt sich über 8 Abende á 60 Min.
- Für diesen Kurs werden im Rahmen der Gesundheitsförderung Zuschüsse von den meisten Krankenkassen gezahlt.
- Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, evtl. Kissen, warme Socken.